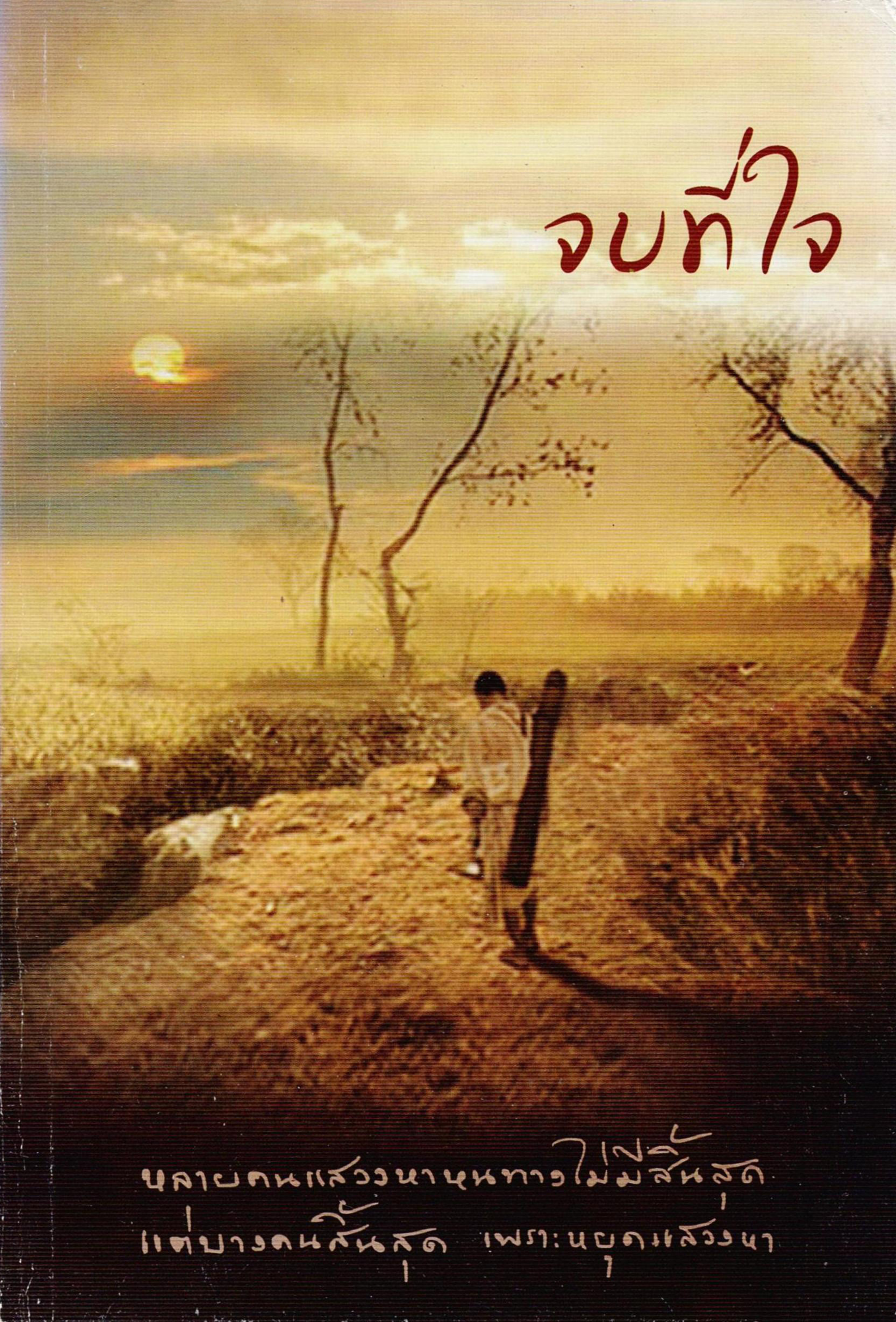


จบที่ใจ

หลายคนแสวงหาหนทางไม่มีสิ้นสุด
แต่บางคนสิ้นสุด เพราะหยุดแสวงหา

ถ้ายึดถือสิ่งที่มี

ก็จะมีแต่สิ่งที่มี ไม่มีความว่าง

ถ้าไม่ยึดถือสิ่งที่มี

ก็จะมีสิ่งที่มี และมีความว่าง

(นิพพาน หรือ สุญญตา)

อนุสรณ์
งานพระราชทานเพลิงศพ

คุณแม่หร่อง กุหลาบเพ็ชรทอง

ณ เมรุวัดปากน้ำ อ.เมือง จ.นนทบุรี
วันจันทร์ที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๖

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑๗๖๓๖

สำนักพระราชวัง

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๖

พระราชทานเพลิงศพ นางหร่อง กุหลาบเพ็ชรทอง เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดปากน้ำ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

<u>วันจันทร์ ที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๖</u> เวลา ๑๖.๓๐ น. พระราชทานเพลิง.

ทองห่อ/พิมพ์ / /ทาน.

วัน	**หน้าที่** พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางหร่อง กุหลาบเพ็ชรทอง เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเพลิงศพ คุณแม่หร่อง กุหลาบเพ็ชรทอง ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์ และวงศ์ตระกูล อย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของคุณแม่หร่อง กุหลาบเพ็ชรทอง ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้น ในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติยศ อันสูงยิ่งในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้าทั้งปวง ผู้เป็นทายาทของผู้วายชนม์ ขอพระราชทาน พระบรมราชวโรกาส กราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เป็นสรรพสิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้า และวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

ครอบครัวกุหลาบเพ็ชรทอง

กราบขอบพระคุณ

การจัดงานสวดอภิธรรมและพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่หร่อง กุหลาบเพ็ชรทอง ครั้งนี้ สำเร็จลงด้วยความเรียบร้อยด้วยดี เนื่องจากได้รับความความร่วมแรงร่วมใจจากท่านผู้มีเกียรติ ลูกหลาน ญาติสนิทมิตรสหาย ทั้งบ้านใกล้บ้านไกล ซึ่งต่างเดินทางมาร่วมงาน ร่วมเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม บำเพ็ญกุศล พระราชทานเพลิงศพทั้งที่บ้านและที่วัดปากน้ำ (ต.สวนใหญ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี) แห่งนี้ด้วยความรัก และความอาลัย ทางเจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงยิ่ง ไว้ ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณ ฯพณฯ ท่านไพโรจน์ วายุภาพ ประธานศาลฎีกา ที่ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีรดน้ำศพ และท่านภัทรศักดิ์ วรรณแสง อธิบดีศาลทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศกลาง ที่ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีพระราชทานเพลิงศพและร่วมทอดผ้ามหาบังสุกุล

ขออานิสงส์ผลบุญที่ทุกท่านได้ร่วมกันอุทิศในครั้งนี้ และอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก ได้โปรดดลบันดาลให้ท่านทั้งหลาย จงพรั่งพร้อมด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ และปฏิภาณ ประสบแต่ความสุข ความเจริญ พร้อมด้วยจตุรพิธพร คิดสิ่งใดขอให้สมปรารถนาทุกประการ หากมีสิ่งใดบกพร่องหรือผิดพลาดประการใด และไม่ได้รับความสะดวก เจ้าภาพกราบขออภัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ครอบครัวกุหลาบเพ็ชรทอง



คุณแม่หร่อง กุหลาบเพ็ชรทอง

ชาตะ ๖ ธันวาคม ๒๔๖๒

มรณะ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๖

รวมสิริอายุ ๙๓ ปี ๗ เดือน ๑๓ วัน

ประวัติ
คุณแม่หร่อง กุหลาบเพ็ชรทอง

คุณแม่หร่อง กุหลาบเพ็ชรทอง เกิดเมื่อวันที่ ๖ เดือนธันวาคม พ.ศ.๒๔๖๒ ที่อำเภอสัมพันธวงษ์ จังหวัดพระนคร บิดาชื่อ หล่น มารดาชื่อ กิมหลิน มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๓ คน และมีบุตรรวม ๑๒ คน ดังนี้

1. นายสมเกียรติ กุหลาบเพ็ชรทอง (ถึงแก่กรรม)
2. นายสมชาย กุหลาบเพ็ชรทอง (ถึงแก่กรรม)
3. นายสุรสิทธิ์ กุหลาบเพ็ชรทอง
4. นางสาวเนาวรัตน์ กุหลาบเพ็ชรทอง
5. นายสมชาติ กุหลาบเพ็ชรทอง
6. นางสาวสิริรัตน์ กุหลาบเพ็ชรทอง
7. นายประสิทธิ์ กุหลาบเพ็ชรทอง
8. นายประเสริฐ กุหลาบเพ็ชรทอง
9. นายทศพล กุหลาบเพ็ชรทอง
10. นางสาวรัตนาภรณ์ กุหลาบเพ็ชรทอง
11. นางอมรรัตน์ วัฒนกิจ
12. นางสาวเยาวรัตน์ กุหลาบเพ็ชรทอง

คุณแม่ห่อง กุหลาบเพ็ชรทอง เป็นภริยาที่ประเสริฐของสามี หลังจากที่สามีจากไปคุณแม่ กลายเป็นทั้งคุณพ่อแม่ที่ประเสริฐของลูก คุณแม่ถนอมเลี้ยงดูลูกทุกคนด้วยความรัก ให้ความอบอุ่นแก่ลูก เหมือนร่มโพธิ์ร่มไทรที่ให้ความร่มเย็นแก่ผู้อยู่ใต้ร่มเงา คุณแม่เป็นบุคคลสู้ชีวิตที่ยอดเยี่ยมท่านหนึ่ง เป็นผู้มีความอดทน วิริยะ อุตสาหะมาตั้งแต่เยาว์วัย เพราะต้องรับภาระดูแลครอบครัว ตลอดระยะเวลาอันยาวนาน คุณแม่ทำงานทุกอย่างไม่ว่าจะหนักเหนื่อยสักเท่าไร ไม่เคยมีคำว่า "ย่อท้อ" อยู่ในหัวใจ เพราะมีลูกที่ต้องเลี้ยงดูถึง ๑๒ คน คุณแม่พยายามทำงานทุกรูปแบบ เพื่อสร้างฐานะครอบครัวให้เป็นปึกแผ่นมั่นคง คุณแม่พยายามสอนให้ลูกทุกคน ประพฤติตนเป็นคนดี มีศีลธรรม ซื่อสัตย์สุจริต มีความขยันหมั่นเพียร และดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงาม โดยที่คุณแม่เป็นแบบอย่างที่ดีที่สุดในเรื่องเหล่านี้ ความตั้งใจอันแน่วแน่ของคุณแม่ก็คือ จะปลูกฝังลูกทุกคนให้เป็นคนดี มีคุณธรรมและให้ได้รับการศึกษาที่ดี และความตั้งใจความปรารถนาของคุณแม่ก็ผลิดอกออกผลอย่างงดงาม นั่นคือ ลูกทุกคนได้สนองตอบปณิธานของคุณแม่ โดยตั้งใจศึกษาเล่าเรียนจนจบการศึกษาในระดับสูงได้ตามสถานะทุกคน คุณแม่ได้อบรมเลี้ยงดูบุตรหลานจนประสบความสำเร็จในชีวิต เจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน เป็นบุคลากรที่ทรงคุณค่าของชาติ และได้สร้างคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติเป็นอเนกอนันต์

นอกจากนี้ คุณแม่เป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนายินดีในการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ได้บริจาคทรัพย์อุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนาอยู่เนืองนิตย์มิได้ขาด และได้บำเพ็ญประโยชน์แก่

สังคมเป็นอันมาก ทั้งเป็นผู้มีอัธยาศัยโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ คุณแม่จึงเป็นที่รักยิ่งของญาติมิตร และบุคคลทั่วไป จากคุณงามความดีทุกสิ่งทุกประการที่คุณแม่ได้ทำเพื่อลูกหลาน เพื่อสังคมนั้น ปรากฏประจักษ์ชัดแก่สังคม ด้วยเหตุนี้ คุณแม่จึงได้รับการยกย่องเชิดชูจากเพื่อนบ้านตลอดมา

คุณแม่ป่วยและเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ ตั้งแต่วันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๕๖ ด้วยโรคลำไส้อุดตันเนื่องจากชราภาพ คุณแม่ได้จากไปอย่างไม่มีวันกลับด้วยอาการอันสงบ เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๙ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ รวมสิริอายุได้ ๙๓ ปี ๗ เดือน ๑๓ วัน

การจากไปของ คุณแม่ห่วง กุหลาบเพ็ชรทองในครั้งนี้ สร้างความเศร้าโศกเสียใจอาลัยรักแก่บุตรหลานและญาติมิตรเป็นอย่างยิ่ง กุศลกรรมใดที่เป็นคุณงามความดี ซึ่งคุณแม่รวมทั้งบุตรหลานได้ทำไว้เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ ขอได้โปรดมาเป็นพลังดลบันดาลส่งดวงวิญญาณของคุณแม่ห่วง กุหลาบเพ็ชรทอง ไปสู่สุขคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

อกุศลกรรมใด ที่เป็นกรรมไม่ดี ซึ่งคุณแม่ได้ล่วงเกินท่านทั้งหลายเมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทั้งโดยเจตนาและไม่มีเจตนา ขอท่านทั้งหลายได้โปรดอโหสิกรรมนั้น แก่คุณแม่ห่วง กุหลาบเพ็ชรทอง ด้วยเทอญ

แม่คือพระผู้สร้าง

เยาวรัตน์ กุหลาบเพ็ชรทอง*

ผู้เขียนได้เขียนเรื่องนี้ขึ้นมาหลังจากที่คุณแม่หร่อง กุหลาบเพ็ชรทอง ได้ถึงแก่ความตายอย่างสงบด้วยความชราภาพ ณ โรงพยาบาลบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ ด้วยตั้งใจจะแจกหนังสือเกี่ยวกับธรรมะในงานพระราชทานเพลิงศพของคุณแม่หร่อง

ผู้เขียนได้รับความรักและความอบอุ่นจากคุณแม่หร่องตั้งแต่อยู่ในครรภ์ คุณแม่หร่องเป็นทั้งเลือดและเนื้อของผู้เขียน คอยผลักดันให้ลูกๆแต่ละคน รวมทั้งผู้เขียน เรียนหนังสือให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ เป็นเหตุให้พี่ๆของผู้เขียนก็ประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งขณะเขียนนี้ส่วนใหญ่ก็เกษียณอายุงานกันแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการเกษียณด้วยอายุตนเอง หรืองานเอกชนก็จะเกษียณเร็วหน่อย คงเหลือแต่พี่ที่ทำงานรัฐวิสาหกิจซึ่งยังไม่เกษียณอายุงาน อันได้แก่ พี่ประสิทธิ์ กุหลาบเพ็ชรทอง ปัจจุบันดำรง ตำแหน่งผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บมจ.กสท.โทรคมนาคม และนางสาวอมรรัตน์ กุหลาบเพ็ชรทอง ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้จัดการ ธนาคารออมสิน สาขาศรีย่าน

---

* ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศกลาง

ส่วนผู้เขียนเองนั้น ด้วยความที่เป็นลูกคนสุดท้องของคุณแม่ห่วง ซึ่งจะมีความใกล้ชิดคุณแม่มากที่สุด ตั้งแต่เล็กจะถูกคุณแม่กระเตงไปไหนมาไหนเป็นเหมือน "คนคู่" ตลอดเวลา คุณแม่ห่วงจะดับความฟุ้งซ่านจากการที่คุณพ่อจากไปโดยทิ้งภาระที่จะต้องดูแลลูกทั้ง ๑๒ คน ด้วยการเข้าวัดและกินเจตั้งแต่อายุ ๔๔ ปีเป็นต้นมา เป็นการหาที่พักพิงทางใจ โดยความเชื่อที่จะขอบารมีจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เพื่อช่วยให้ตนสามารถเลี้ยงลูกๆ ให้อยู่รอดอย่างปลอดภัย ยิ่งไปกว่านั้นสถานที่ที่คุณแม่ห่วงไปเป็นประจำ ได้แก่ วัดพระแก้วมรกต ไปนั่งรอรับเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และพระราชินี ทุกครั้งที่คุณแม่กระเตงคนคู่ (ผู้เขียน) ไปรับเสด็จ ก็จะรอตากแดดบ้างตากฝนบ้าง แต่ก็ไม่ยอมลุกไปไหนให้เสียคิวที่อยู่แถวหน้าๆ ติดกับพรมทางพระราชดำเนิน และเอาผ้าเช็ดหน้าวางไว้บนพรมดังกล่าว รอให้ทรงพระกรุณาประทับเบื้องพระยุคลบาทไว้บนผ้าเช็ดหน้า และหากมีโอกาสที่ท่านแต่ละพระองค์ยื่นพระหัตถ์มาโปรดแล้ว คุณแม่ห่วงไม่เคยปล่อยให้พลาดโอกาส จะรีบอุ้มคนคู่ขึ้น เพื่อให้พระองค์ทรงวางพระหัตถ์ลงบนคนคู่คนนี้ หลังจากนั้นก็นำผ้าเช็ดหน้านั้นมาลูบหัวลูบหูไปจนถึงหัวใจของตนเองและคนคู่ พร้อมกับท่องทำนองว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองนะลูก

ผู้เขียนมั่นใจว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้ได้แทรกซึมผ่านเลือดเนื้อของตนเองโดยตลอดและย่อมติดตัวไปจนตาย ซึ่งจากการวิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิตของตนเองแล้ว สรุปได้ว่าการที่ผู้เขียนได้มาเป็นผู้พิพากษา[1] ซึ่งทำงานต่างพระเนตรพระกรรณได้นี้ ไม่ว่าจะเป็นเพราะได้พบเจอ และมีกัลยาณมิตร คู่ชีวิต ท่านอาจารย์ และบุคคลผู้มีพระคุณอีกหลายท่าน ซึ่งไม่อาจจะบรรยายให้จบได้ภายในเนื้อหาสั้นๆ เช่นนี้ รวมทั้งปาฏิหาริย์และความโชคดีหลายๆ อย่างที่เกิดขึ้น เป็นเพราะกุศลกรรมของคุณแม่หร่องนี้เอง ที่ได้คุ้มกระหม่อมของผู้เขียนไว้นี่เอง เปรียบเหมือนพระประจำใจ ซึ่งอาจจะเป็น รุ่น "ไพรีพินาศ" ก็เป็นได้

---

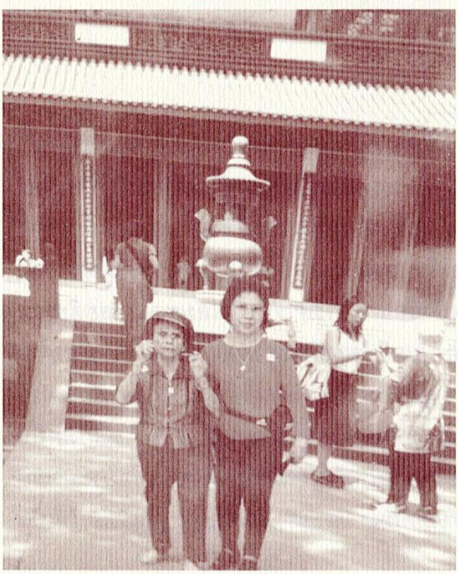
[1] *ตัดตอนมาจากบทความเรื่อง "ตุลาการ....เส้นทางที่ไม่ไกลเกินฝัน" โดย ศาลนอกบัลลังก์ (นามปากกาของผู้เขียนเอง ซึ่งขณะนั้นชื่อ นางเยาวรัตน์ เตมีศรีสุข ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าศาลประจำสำนักประธานศาลฎีกา) เนื่องจากบทความเรื่องนี้ เป็นยอดนิยมของนักกฎหมาย ญาตินักกฎหมาย ที่ประสงค์จะให้บุตรหลานสอบได้เป็นอัยการหรือผู้พิพากษา บทความเรื่องนี้จึงถูกนำมาลงตีพิมพ์ในหนังสือและวารสารหลายเล่มของศาลยุติธรรม อาทิเช่น หนังสือบทบาทสตรี จัดทำโดยสถาบันรพีพัฒนศักดิ์ของศาลยุติธรรม วารสารศาลยุติธรรมปริทัศน์ และหนังสือที่ระลึกของศาลยุติธรรม ซึ่งทำแจกผู้เข้าร่วมงานวันรพีประจำปี พ.ศ.๒๕๕๓ เป็นต้น ซึ่งบทความนี้ถูกปรับแต่งมาจากบทความตอนๆ เรื่อง "ไม่เก่งก็เป็นผู้พิพากษาได้" ที่ลงตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์รายวันโพสต์ทูเดย์และมติชน เมื่อประมาณปี พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๒ ซึ่งขณะนั้นผู้เขียนได้รับมอบหมายจากสำนักงานศาลยุติธรรม ให้เป็นกรรมการคณะประชาสัมพันธ์ศาลยุติธรรม*












098



คำนำ

คนทั้งหลายในโลกนี้อยู่กับความทุกข์ ทุกข์กับปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ การทำมาหากิน หน้าที่การงาน สภาพแวดล้อม สังคม เหตุการณ์บ้านเมือง สุขภาพกายสุขภาพใจ มีความเจ็บไข้ได้ป่วยทุกข์ทรมาน กลัวแก่ กลัวเจ็บ กลัวตาย กลัวชีวิตหลังความตาย ทุกข์กับความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย ทุกข์กับความไม่สมหวัง ไม่สมปรารถนา ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความกังวลใจ ทุกข์หนักหนาที่สุดคือการพลัดพรากจากคนที่รัก สิ่งที่รัก แต่เขาเหล่านั้นกลับมองไม่เห็นทุกข์ ไม่ต่างอะไรกับหนอนในอาจม มองไม่เห็นความสกปรกเน่าเหม็น ไม่ทราบว่าคนทั้งหลายเขาทนอยู่กับทุกข์เหล่านี้ได้อย่างไร ทำไมไม่หาทางออกจากทุกข์ ทั้งๆ ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงเมตตาชี้ทางออกจากทุกข์ไว้ให้แล้ว ส่วนผู้ที่รู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ จึงปรารถนาที่จะพ้นจากทุกข์

วิธีที่จะออกจากทุกข์นั้น พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีสาระสำคัญว่าให้ปล่อยวางร่างกายตน ร่างกายคนอื่น อาการทางกาย อาการทางใจ ซึ่งเป็นความรู้สึก

ที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือเป็นกลางๆ (เวทนา) ปล่อยวางจิต คือ ความคิด และอารมณ์ต่างๆ **การปล่อยวางทั้งหมดก็คือธรรม เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง** เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ต้องมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา **ถ้าหากเอาใจไปเกาะเกี่ยวพัวพันยึดถือสิ่งที่ไม่เที่ยง ใจก็ต้องแปรปรวนหวั่นไหวไปตามสิ่งที่ไม่เที่ยง ทำให้เป็นทุกข์** พระพุทธองค์จึงตรัสว่าสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะไปยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งนั้นเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา หรือเราเป็นนั่นเป็นนี่ จึงให้**ปล่อยวางไปเสียให้หมดด้วยการยอมรับตามความเป็นจริง**

ความทุกข์เกิดเพราะขาดสติหลงส่งจิตออกนอกกายหรือหลงส่งจิตออกนอกจากปัจจุบันด้วยการหลงคิดปรุงแต่งยึดถือสิ่งต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในร่างกายตนเอง ถ้าจิตกับกายอยู่ด้วยกัน คือ **มีสติ สัมปชัญญะ** รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน หรือตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั่น กายทำอะไร ใจอยู่กับสิ่งนั้นในทุกขณะปัจจุบัน ไม่หลงคิดไป ก็จะไม่มีกิเลสและความทุกข์ ดังนั้น ต้อง**ฝึกสติ โดยให้รู้เท่าทันทุกขณะที่ขาดสติหลงส่งจิตออกนอกกาย หรือส่งจิตออกนอกจากปัจจุบันไปหลงคิดปรุงแต่งยึดถือ เป็นความพอใจ ความไม่**

พอใจสิ่งใดให้เป็นกิเลสตัณหาและความทุกข์ ซึ่งความ**หลงคิด**จะสังเกตได้ดังนี้ เช่น อยู่ๆ ก็มีเรื่องราวหรือภาพของคนที่รัก ที่ชังเกิดขึ้นมาในใจโดยไม่ได้ตั้งใจ อยู่ๆ ก็ไม่สบายใจกับเรื่องราวในอดีต อยู่ๆ ก็กังวลใจกับเรื่องราวในอนาคต อยู่ๆ ก็มีความคิดเกี่ยวกับเรื่องฝึกจิตขึ้นมาในใจโดยไม่ได้ตั้งใจ หรือมีอาการยุกยิก ๆ อยู่ในใจไม่รู้ว่าเป็นเรื่องอะไร ซึ่งความคิดนี้รวมถึงความนึก ตรึก ตรอง วิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัย คิดพยายามต่างๆ เป็นต้นว่า คิดพยายามจะให้เห็นคิด คิดพยายามจะไม่ให้คิด คิดพยายามดิ้นรนผลักไส คิดค้นหา และคิดเพลิน ๆ ไม่มีสาระหรือความจำเป็นจะต้องคิดในขณะปัจจุบันนั้นโดย**จะต้องเห็นทุกคิด มิฉะนั้นจะหลงติดไป หรือถ้าไม่เห็นคิดก็จะติดอยู่ในอาการแช่นิ่ง เฉย เบา สบาย ว่าง แต่ทั้งนี้มิใช่พยายามไม่ให้คิด แต่ฝึกให้เห็นคิด เพื่อจะได้ไม่หลงคิด**ซึ่งมีขั้นตอนการฝึกดังต่อไปนี้

๑. ฝึกให้มี**สติ สัมปชัญญะ** ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั่น กายทำอะไร ให้ใจอยู่กับสิ่งนั้นทุกขณะปัจจุบัน

๒. รู้เท่าทันขณะขาดสติ หลง เหม่อ เผลอ เพลิน **คิดปรุงแต่ง** หรือ**ส่งจิตออกนอก** เมื่อรู้ว่าหลงแล้วก็มี **“สติ สัมปชัญญะ”** รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาได้ทันที

๓. ขณะใดที่ไม่ขาดสติหลง เหม่อ เผลอ เพลิน คิด

ปรุงแต่ง หรือไม่หลงส่งจิตออกนอก หรือไม่หลงแช่นิ่ง เฉย เบาสบาย ว่าง **ทำอะไรอยู่ก็ให้ทำต่อไป ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั่น กายทำอะไร ใจอยู่กับสิ่งนั้น ส่วนจิตจะคิด หรือมีอาการที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ เป็นกุศลหรืออกุศล ก็ให้สักแต่ว่ารู้ตะพึดตะพือหรือรู้ ซื่อ ซื่อ (มาจากคำสอนของหลวงปู่ทา จารุธัมโม ว่า "ฮู่ ซือ ซือ" เป็นภาษาท้องถิ่นอีสาน แปลว่า รู้ตรงไปตรงมา จิตเป็นอย่างไรก็รู้ไปอย่างนั้น อย่าไปอยากให้จิตดี)**

๔. หยุดปรุงแต่งโดยสิ้นเชิง

ควรอ่านหนังสือเล่มนี้ควบคู่กับหนังสือปฏิบัติธรรมเล่ม ๑ และ รู้ ซื่อ ซื่อ นิพพาน (ปฏิบัติธรรมเล่ม ๒) ด้วยความพินิจพิเคราะห์อย่างละเอียดถี่ถ้วนหลาย ๆ จบ จนเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง แล้วนำไปปฏิบัติให้เกิดผลขึ้นจริง หลวงปู่ทา จารุธัมโม พระอาจารย์ผู้มีพระคุณสอนไว้ว่า **"ทำจริงมั้ยล่ะคนจริง ทำจริง ก็ได้จริง เห็นจริง เป็นจริง" นิพพานจบที่ใจของตนเอง มิใช่แสวงหาในที่อื่นใด**

"อ่านหนังสือ อ่านใจ ถึงใจ จบที่ใจ"

ข้าพระพุทธเจ้าผู้มีปัญญาน้อย อาจแปลความหมายหลักธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระมหาเถระและหลวงปู่ครูบาอาจารย์ซึ่งเป็นที่เคารพบูชาอย่างสูงยิ่ง

ผิดไปจากเจตนาของพระองค์และองค์ท่านโดยไม่ได้ตั้งใจ รวมทั้งกรรมใดทางกาย วาจา ใจ ที่ข้าพระพุทธเจ้าอาจพลั้งพลาดล่วงเกินพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และหลวงปู่ครูบาอาจารย์ ซึ่งเป็นที่เคารพบูชาอย่างสูงยิ่ง ขอได้โปรดอดโทษล่วงเกินนั้นแก่ข้าพระพุทธเจ้าด้วยเถิด

ชมรมผู้ปฏิบัติธรรมสำนักงานศาลยุติธรรม
ผู้จัดทำเป็นธรรมทาน

http://www.easydhamma.com
http://www.dhammanow.com

ตัวหนังสือเป็นแค่สมมติที่ใกล้เคียงที่สุด
แต่จริงๆ แล้วมันไม่ถึงใจ

จำได้เท่าใดก็ไม่ใช่ของจริง
ของจริงต้องรู้มาจากใจ

ความรู้ ความเข้าใจ ในหลักธรรมคำสอนมากเท่าใด
ก็เป็นโลก
รู้ตนเองตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบัน
เป็นธรรม

อ่านหนังสือ ติดแค่ตัวหนังสือ
ติดสมมติ เลยเป็นวิมุตติไม่ได้

อ่านหนังสือ อ่านใจ รู้ใจ
รู้ ๆ ๆ ๆ... นั่นแหละจะถึงใจ
ถึงใจก็ถึงพระนิพพาน

สารบัญ

หน้า

ถ้าขณะจิตใดมีตัณหา

หรือมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสียปนอยู่ใน "รู้"

ก็เท่ากับจิตเดิมแท้มีเปลือก

คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทานมาหุ้มอยู่

เหมือนกับข้าวสารที่ยังมีเปลือก

ย่อมงอกเป็นต้นใหม่หรือมีการเกิดใหม่ได้อีก

แต่ถ้าไม่มีตัณหา

หรือไม่มีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสียปนอยู่ใน "รู้"

ก็เหมือนกับข้าวสารขัดขาว

ย่อมไม่อาจงอกเป็นต้นใหม่

หรือมีการเกิดใหม่ได้อีก

เกิด เพื่อไม่เกิด

เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. เราเกิดมาได้อย่างไร

๒. วิญญาณขันธ์ ไม่ใช่วิญญาณธาตุ หรือธาตุรู้

๓. เกิดมาแล้วจะต้องทำอย่างไร เพื่อให้พ้นจากทุกข์ และพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

ก่อนเราเกิด ก็ไม่มีตัวเราในโลกนี้ ต่อเมื่อมีตัวสเปิร์มของบิดากับไข่ของมารดามาผสมกัน แล้วมี **"ปฏิสนธิวิญญาณ" เข้ามาผสม ซึ่งวิญญาณนี้ยังมี "อวิชชา" คือ ยังหลงยึดถือขันธ์ ๕ ว่า เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ หรือมีตัวเราอยู่ในขันธ์ ๕** จึงทำให้มีการเกิดอีก และจะดูดซึมแร่ธาตุสารอาหารต่าง ๆ จากซากสัตว์ ซากพืช น้ำ ความร้อน (ธาตุไฟ) และธาตุลมผ่านทางมารดา เมื่อคลอดออกมาแล้วก็ยังต้องกินอยู่ทุกวันจนกว่าจะตายไป แต่ความจริงแล้วในร่างกายเรานี้ ไม่มีสิ่งใดเลยที่เป็นของเรา ล้วนแต่กินแร่ธาตุสารอาหารต่าง ๆ จากซากสัตว์ ซากพืช น้ำ ความร้อน (ธาตุไฟ) และธาตุลมจากธรรมชาติ และจากชีวิตของสัตว์อื่น ๆ ทั้งนั้น แล้วก็ตู่เอาว่ามันเป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา ซึ่งถ้าสัตว์เหล่านั้นทวง

คืนได้ก็จะร้องว่า **“เอาของกูคืนมา เอาของกูคืนมา”**

ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และวิญญาณธาตุ หรือธาตุรู้ **(มีอวิชชา)** ทั้งหมดนี้มารวมตัวกันเป็นขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

รูป คือ ร่างกาย

เวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ ความรู้สึกเป็นกลางๆ

สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้

สังขาร คือ ความคิดและอารมณ์ต่างๆ ทั้งอกุศล เช่น โลภะ โทสะ โมหะ และกุศล เช่น เมตตา กรุณา หรือเป็นกลางๆ

วิญญาณ คือ การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จะเกิดดับเร็วมาก ส่วน **“วิญญาณธาตุหรือธาตุรู้”** เป็นธรรมธาตุ หรือนิพพานธาตุ เป็นอมตธาตุ ไม่มีการเกิดดับ ดังนั้น **“วิญญาณขันธ์”** จึงไม่ใช่ **“วิญญาณธาตุ หรือธาตุรู้” ธาตุรู้จะรู้ขันธ์ ๕ หรือรู้ตัวเราว่ามีความรู้สึก นึก คิด ตรึก ตรอง ปรุงแต่ง หรือมีอารมณ์อย่างไร โดยรู้ตามความเป็นจริง ได้แต่รู้ ๆ ๆ ๆ....ตะพึดตะพือ จะทำอย่างไรต่อสิ่งที่ถูกรู้ไม่ได้ เพราะธาตุรู้มีคุณสมบัติเป็นความว่างเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาล ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่มีขอบเขต และไม่อาจถูกรู้ได้**

“วิญญาณขันธ์” จะทำหน้าที่รับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น

กาย และใจ แล้วมีความรู้สึก (เวทนา) ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) ความคิด และอารมณ์ต่าง ๆ (สังขาร) และทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหว ทำงาน ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ ซึ่งขันธ์ ๕ ทั้งหมดเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยง ไม่อาจจะให้คงอยู่ในสภาวะอย่างใดอย่างหนึ่งที่คงที่ได้ ไม่ใช่เป็นตัวเราหรือเป็นของเรา จึงไม่อาจจะบังคับได้ เช่น

รูปขันธ์ หรือร่างกาย จะบังคับไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายไม่ได้

เวทนาขันธ์ ก็ต้องมีทั้งสุข ทุกข์ และเป็นกลาง ๆ เมื่อเกิดทุกขเวทนา ความรู้สึกที่ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ก็ต้องยอมรับตามความเป็นจริงของธรรมชาติ จะเลือกเอาแต่ความสบายกาย สบายใจ เช่น ความรู้สึกสงบ นิ่ง เฉย โปร่ง โล่ง เบาสบาย ว่าง ซึ่งเป็นสุขเวทนาเพียงอย่างเดียวไม่ได้ ถ้าพยายามจะยึดถือหรือจับยึดแต่ความรู้สึกสงบ นิ่ง เฉย โปร่ง โล่ง เบา สบาย ว่าง โดยพยายามผลักไสความรู้สึกที่ไม่สบาย หรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ก็จะยิ่งทำให้เป็นทุกข์มาก **เนื่องจากฝืนความเป็นจริงตามธรรมชาติ** เพราะเวทนาขันธ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ต้องมีทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และความรู้สึกเป็นกลาง ๆ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงกันไปเป็นธรรมดา ซึ่งเหมือนกับฤดูกาลในธรรมชาติที่ต้องหมุนเวียนเปลี่ยนฤดูต่าง ๆ กันไป เช่น ฤดูฝน ฤดูร้อน ฤดูหนาว เป็นต้น เดี๋ยวฝนตก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า เดี๋ยวหนาว

เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวอบอุ่น ซึ่งก็ต้องยอมรับสภาพความเป็นจริงของธรรมชาติว่าธรรมชาติภายนอก และธรรมชาติภายในร่างกายจิตใจของเราก็เหมือนกัน คือ ไม่เที่ยง ต้องแปรปรวน หรือเปลี่ยนแปลงหมุนเวียนกันไปตลอดเวลา

สัญญาขันธ์ ก็ต้องจำทั้งดีทั้งชั่ว ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งบุญทั้งบาป ทั้งกุศลทั้งอกุศล จะเลือกจำแต่สิ่งที่ดี ที่มีแต่ความสุขใจเพียงอย่างเดียวไม่ได้

สังขารขันธ์ ก็ต้องคิดดี คิดชั่ว คิดบุญ คิดบาป คิดกุศล คิดอกุศล คิดกลาง ๆ สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปตลอดเวลา ไม่อาจจะบังคับให้คิดแต่สิ่งดี ๆ ที่เป็นกุศลเพียงอย่างเดียวได้

วิญญาณขันธ์ ก็ต้องรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดดับสลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป และจะเลือกรับรู้แต่สิ่งที่ดี ๆ ที่ถูกใจเพียงอย่างเดียวไม่ได้ จะต้องรับรู้ทุกอย่างทั้งที่ดีและไม่ดี ทั้งที่ถูกใจและไม่ถูกใจ

สุดท้ายขันธ์ ๕ ก็แก่ เจ็บ ตาย เน่า เปื่อย หรือถูกเผาไป ส่วนที่เป็นธาตุดินที่แข็งก็กลายเป็นดิน แล้วพืชผักก็ดูดเอาสารอาหารในดิน ออกผลมาให้คนอื่น สัตว์อื่นกินต่อไป ธาตุน้ำก็ระเหยไปในอากาศ แล้วกลั่นตัวเป็นน้ำกลับมาใช้ดื่มกิน ธาตุไฟหรือความร้อนก็ระเหยไปในอากาศแล้วถูกซึมซับกลับเข้ามาในร่างกายผู้อื่น ธาตุลมก็กลายเป็นอากาศที่ถูกหายใจกลับเข้าไปในร่างของผู้อื่นต่อไป ไม่มีผู้ใดผูกขาดเป็นเจ้าของแต่ผู้เดียวได้

แต่ถ้ายังหลงยึดถือขันธ์ ๕ ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา หรือเราเป็นนั่นเป็นนี่ **ก็จะเป็น "อวิชชา"** ทำให้ **"วิญญาณธาตุหรือธาตุรู้"** ไม่บริสุทธิ์ คือ **ไม่เป็น "พุทโธ" ซึ่งเป็นผู้รู้** (สิ้นหลง) **ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน** พระพุทธองค์ตรัสว่า **"จิตเดิมแท้เป็นประภัสสร แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสจรมา"** อุปกิเลสเกิดจาก **"อวิชชา" อวิชชาก็เกิดจาก "อาสวะ" หรือ "อนุสัย" คือ ความเคยตัวเคยใจไปตามกิเลส ตัณหา หรือตามใจอยาก** ทำให้มีความหลงเพลินติดไปกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส) หรือธรรมารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึก ความจำ ความคิดนึก ตรึก ตรอง ปรุงแต่งและอารมณ์ต่างๆ ถ้าถูกใจก็อยากมีอยากได้ อยากเอา อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ ถ้าไม่ถูกใจ ก็ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย ไม่อยากพลัดพราก ไม่อยากประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ ไม่อยากประสบกับสิ่งที่ไม่สมหวัง ไม่สมปรารถนา ไม่อยากมีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรืออยากจะมีแต่ความสุขกาย สุขใจ หรือมีแต่ความรู้สึกว่างๆ เพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็น **"อุปาทาน"** คือ ความหลงยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ เมื่อ**พยายามฝืนความเป็นจริงตามธรรมชาติ** แล้วไม่เป็นไปตามใจอยาก ก็จะก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความน้อยเนื้อต่ำใจ ความวิตกกังวล เป็นทุกข์จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ บางคนถึง

กับฆ่าตัวตาย

เมื่อยังไม่สิ้นความหลงยึดถือ **"วิญญาณธาตุ หรือธาตุรู้"** จึงไม่บริสุทธิ์ ก็จะไม่สามารถกลับคืนไปเป็นความว่างเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาลได้ ยังต้องเหลือวิญญาณธาตุหรือธาตุรู้ที่มี **"อวิชชา"** ให้เวียนว่ายตายเกิดไปตามกรรมดีหรือกรรมชั่วตามที่ได้ทำไว้ ส่งผลให้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรก เทพเทวดา หรือมนุษย์ เมื่อเกิดอีกก็ต้องทุกข์อีก ถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องอย่าเกิด เมื่อมีโอกาสได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ต้องเพียรปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ จะได้พ้นทุกข์ไป ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดให้เป็นทุกข์อีก

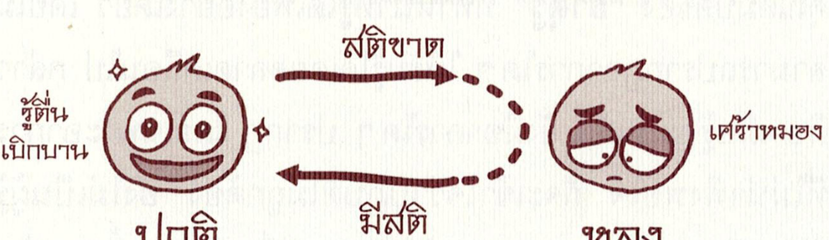
การฝึก **"สติ"** ในสติปัฏฐาน ๔ ก็คือ **การที่ไม่ลืมรู้ขันธ์ ๕ หรือรู้ตัวเราว่ามีความรู้สึก นึก คิด ตรึก ตรอง ปรุงแต่ง แสดงอาการ หรือมีอารมณ์ต่างๆ อย่างไรตามความเป็นจริงในทุกขณะจิตปัจจุบัน ถ้าขณะใดลืมรู้ก็เท่ากับสติขาด** จะหลงส่งจิตออกนอกทันที ดังนั้น จะต้องไม่ลืมที่จะรู้ขันธ์ ๕ หรือรู้ตัวเราว่ามีความรู้สึก นึก คิด ตรึก ตรอง ปรุงแต่ง แสดงอาการ หรือมีอารมณ์ต่างๆ อย่างไรตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบัน ดังที่หลวงปู่ทา จารุธัมโม สอนว่า **"สติอยู่ที่ไหน ความรู้อยู่ที่นั่น ความรู้อยู่ที่ไหน สติอยู่ที่นั่น สติกับความรู้มันอยู่ด้วยกัน"** และไม่ใช่หลงเอาตัวเราไปรู้ แต่

"ธาตุรู้" เขารู้ขันธ์ ๕ หรือรู้ตัวเราตามความเป็นจริง ซึ่งถ้าเอาตัวเราไปรู้จะสังเกตได้ดังนี้ เช่น หลงคิดปรุงแต่งมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสีย หรือมีตัณหาปนอยู่ในการรู้ แล้วไปยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสิ่งที่ถูกรู้โดยมีความพอใจ ความไม่พอใจ จิตเป็นอย่างนี้ก็จะอยากให้เป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างนั้นก็จะอยากให้เป็นอย่างนี้ มีความหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ มีการหาเหตุหาผล หาถูกหาผิด มีความลังเลสงสัย หนัก ทึบ ง่วง ซึม มีความหวัง ดิ้นรนค้นหา หรือพยายาม ซึ่งจะสังเกตเห็นได้ว่ามีอาการรู้ที่เคลื่อนไหว หรือเคลื่อนที่ จึงไม่ใช่ **"ธาตุรู้"** ตามธรรมชาติ เพราะถ้าเป็น **"ธาตุรู้"** จะไม่ปรากฏอาการใดเลย จะปรากฏแต่อาการที่ถูกรู้เท่านั้น ดังนั้น ถ้ามีอาการต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นปรากฏขึ้นมา ก็จะต้องเป็นสิ่งที่ถูกรู้อย่างตรงไปตรงมาทุกอาการขณะปัจจุบันเพราะ **"ธาตุรู้"** จะไม่มีอาการ ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ได้แต่รู้ ๆ ๆ ๆ....เท่านั้น ไม่อาจจะไปทำอย่างไรต่ออาการที่ถูกรู้ได้

พึงสังเกตว่าผู้ปฏิบัติธรรมบางคนจะเข้าใจเรื่องคุณสมบัติของ **"ธาตุรู้"** ที่ทำหน้าที่รู้ได้เพียงอย่างเดียว โดยไม่สามารถปรากฏอาการใด ๆ ให้รับรู้ได้เลยคลาดเคลื่อนไป กล่าวคือ เมื่อรู้อะไรแล้ว ยังมีอาการใด ๆ ปรากฏ โดยเฉพาะอาการที่ไม่น่าพึงพอใจ ก็จะเข้าใจว่าปฏิบัติไม่ถูกต้อง ยังไม่เป็นผู้รู้ ยังไม่เป็นธาตุรู้ จึงพยายามทำให้อาการที่ถูกรู้เหล่านั้นหายไป

โดยปรับแต่งแก้ไขอาการ หรือพยายามทำใจให้เฉย ๆ ไม่มีความรู้สึกใด ๆ ต่ออาการที่ไม่น่าพึงพอใจนั้น ๆ เพราะเข้าใจว่าเมื่อรู้แล้วจะต้องไม่มีอาการอะไรให้รับรู้ได้เลย จึงไปมีปัญหากับอาการที่ยังมีอยู่ ยังมีความไม่พอใจอาการที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ต่อไปอีก จึงไปไล่ปรับแต่งอาการเรื่อยไปเป็นงูกินหาง ซึ่งเป็นการหลงเอาตัวเราไปรู้ มีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสีย หรือมีตัณหาปนอยู่ในรู้แท้ที่จริงแล้ว อาการต่าง ๆ ยังมีอยู่ตลอดเวลา แต่ **"ธาตุรู้"** แค่มีหน้าที่รับรู้รับทราบเท่านั้น

ถ้าสิ้นหลงเอาตัวเราไปรู้ หรือมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสีย หรือมีตัณหาปนอยู่ใน "รู้" แล้ว (อวิชชา ตัณหา อุปาทานดับ) **"จิตเดิมแท้"** หรือ **"วิญญาณธาตุ"** หรือ **"ธาตุรู้"** ก็จะบริสุทธิ์ เป็นรู้ที่ว่างเปล่าเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาล ไม่มีขอบเขต ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ซึ่งเป็นธรรมธาตุ หรือนิพพานธาตุ ไม่อาจจะรวมกับธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ เกิดเป็นนามรูป หรือสิ่งที่มีชีวิตได้อีกต่อไป เมื่อไม่เกิดก็ไม่ทุกข์ ถ้าเกิดอีกก็จะต้องทุกข์อีก.



“ขันธ์ ๕”

คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ซึ่งมีความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นกลางๆ

ความจำ ความคิด และอารมณ์ต่างๆ ทั้งกุศล อกุศล และกลางๆ

เกิดจากส่วนผสมของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และ “ธาตุรู้”

“ธาตุรู้”

มีคุณสมบัติที่รู้เขาอย่างเดียว

ไม่มีตัวตน หรือไม่มีอาการให้ถูกรู้ได้

มีชื่อสมมติหลายอย่าง เช่น ธาตุรู้ วิญญาณธาตุ จิตเดิมแท้ ใจ

พุทโธ พุทธะ ธรรมธาตุ นิพพานธาตุ อมตธาตุ และอมตธรรม

“ธาตุรู้” จึงไม่ใช่ขันธ์ ๕

“ขันธ์ ๕” ก็ไม่ใช่ธาตุรู้

“ขันธ์ ๕” เป็นสังขารฝ่ายปรุงแต่ง

“ธาตุรู้” เป็นวิสังขาร (ไม่ปรุงแต่ง) ไม่มีการเกิดดับ

"ความจริง"

ความเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ ที่เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา "ไม่มีอยู่จริง"

คงมีแต่ความหลงคิดปรุงแต่งว่ามีตัวตนของเรา

หรือมีตัวเราอยู่ในขันธ์ ๕

หรือหลงคิดปรุงแต่งว่าขันธ์ ๕ เป็นตัวเรา หรือเป็นตัวตนของเรา

ความคิดว่ามีตัวเรา เป็นความคิดปรุงแต่ง

พยายามคิดว่าไม่มีตัวเรา หรือพยายามปล่อยวางตัวเรา

ก็เป็นความคิดปรุงแต่ง

ความคิดหนึ่ง ยึดถือ

อีกความคิดหนึ่ง พยายามคิดปรุงแต่งเพื่อไม่ยึดถือ

ต้องปล่อยวางทั้งสองความคิดนั้นไป

จึงจะพบ

"ธาตุรู้" หรือ "ธรรมธาตุ" หรือ "นิพพานธาตุ"

ทุกข์เพราะคิด

เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. มีทุกข์เพราะมีตัณหาปนอยู่ในความคิด

๒. ให้รู้ความคิดปรุงแต่ง แต่ไม่ได้ห้ามไม่ให้คิด

ปุถุชนทั้งหลายมีความทุกข์เพราะมี **"ตัณหา"** ปนอยู่ในความคิด คือ คิดอยากมี อยากได้ อยากเอา อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ หรือไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ เมื่อสมใจอยากก็ยิ่งสนองตัณหาตามใจอยากมากขึ้นไปอีก ทำให้เร่าร้อนเป็นไฟเผาใจให้เป็นทุกข์ หรือถ้าไม่ได้ดั่งใจอยากก็ยิ่งเป็นทุกข์หนัก และเครียดมาก แล้วก็มักจะหลงไปโทษคนอื่น สิ่งอื่นว่าทำให้เป็นทุกข์ หรือไม่ก็โทษตนเอง ยิ่งทำให้เกิดความทุกข์ซ้ำเติมมากขึ้น

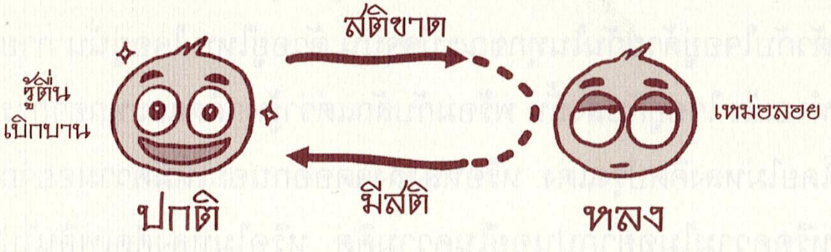
ความจริงแล้วความทุกข์ไม่ได้เกิดเพราะคนอื่น สิ่งอื่น หรือเพราะตนเองเป็นเหตุ แต่ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจาก **"อวิชชา"** ที่ไม่รู้ว่า จิตเกิดดับ ๆ ๆ เป็นขณะจิตเร็วมาก และความทุกข์เป็นอาการของจิตแต่ละขณะจิตซึ่งจะเกิดต่อเมื่อขณะจิตที่สติขาดหลงคิดอยาก หรือมีความอยากปนอยู่ในความคิด

(ตัณหา) เมื่อหลงคิดอยากถี่ๆ ต่อเนื่องกันจะเหมือนกับมีความทุกข์ขังอยู่ในร่างกาย หรือในจิตใจ จนหลงยึดมั่นถือมั่นว่าจิตเรา หรือจิตของเราทุกข์ ซึ่งเป็น**อวิชชา** ทำให้ไม่พ้นทุกข์ **เมื่อความทุกข์เกิดที่ใจ เนื่องมาจากมีตัณหาปนอยู่ในความคิด ก็ต้อง "จบที่ใจ" ตนเอง จะต้องไม่หลงคิดไปตามใจอยาก จึงจะพ้นทุกข์ ไม่ใช่ไปจบที่คนอื่น หรือสิ่งอื่น ซึ่งความทุกข์จะไม่สามารถค้างคาอยู่ในร่างกายและจิตใจได้ เพราะร่างกายเป็นของไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนยั่งยืน ต้องมีความเสื่อมไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา ส่วนจิตใจเป็นนามธรรม มีความไม่เที่ยงเกิดดับ ๆ ๆ ตลอดเวลา ดังนั้น จึงไม่สามารถเอาอะไรมาขังหรือมาเก็บไว้ในร่างกายหรือในจิตใจให้เป็นทุกข์ได้** ไม่ว่าจะเป็นบุตร หลาน สามี ภรรยา บิดา มารดา ญาติ พี่น้อง ทรัพย์สินเงินทอง ตำแหน่ง ลาภ ยศ สรรเสริญ นินทา **แต่การที่อยู่ๆ มีสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นมาในใจ ก็เป็นเพราะไปคิดถึง นึกถึงสิ่งเหล่านั้น** แล้วรู้สึกว่ามีความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ความกังวลใจ ความห่วงใย ความคับแค้นใจ ความขัดข้องหมองใจ ความน้อยเนื้อต่ำใจ ค้างคาอยู่ในใจ **ความจริงเกิดจากความคิดถึง นึกถึงสิ่งเหล่านั้นถี่ๆ และมีตัณหาปนอยู่ในความคิด จนไม่มีช่องว่าง จึงเหมือนกับมีสิ่งเหล่านั้นค้างคาอยู่ในใจให้เป็นกิเลส และ**

ความทุกข์ แต่หากไม่มี "ตัณหา" ปนอยู่ในความคิดถึงสิ่งเหล่านั้น ถึงจะคิดอย่างไรก็ไม่เป็นทุกข์

ดังนั้น เมื่อในชีวิตประจำวัน **สติยังขาด**ไปหลงคิดปรุงแต่งให้เป็นตัณหาและความทุกข์อยู่เช่นนี้ ครั้นตายแล้วก็จะหมุนวนต่อไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จบสิ้น เพราะยังไม่สิ้น **"อวิชชา"** ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิด **"สังขาร"** คือ หลงคิดปรุงแต่งมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสียเป็นความอยาก (ตัณหา) ต่าง ๆ จนเป็นความทุกข์ แต่การที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ หรือหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดอีกนั้น ไม่ใช่ห้ามไม่ให้คิด แต่ให้หลุดพ้นจากความคิด ซึ่งการจะหลุดพ้นจากความคิดได้มีเพียงวิธีเดียวเท่านั้น คือ ต้องมี **"สติ สัมปชัญญะ"** รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกปัจจุบันขณะที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตัวกับใจอยู่ด้วยกันในทุกขณะปัจจุบัน ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั่น กายทำอะไร ใจอยู่กับสิ่งนั้น พร้อมกับสักแต่ว่ารู้ทุกคิดและทุกอาการ โดยไม่หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกให้มีความอยาก หรือความไม่อยากปนอยู่ในความคิด หรือไม่หลงคิดเพลินไปกับสิ่งใด ก็จะไม่ทุกข์ ดังนั้น เพียรอย่าให้สติขาด แล้วธรรมชาติของธาตุรู้เขาก็จะรู้ตัวเราเองทุกคิดและทุกอาการ โดย **"สักแต่ว่ารู้"** หรือ **"รู้ ซื่อ ซื่อ"** หรือ **"อยู่กับรู้"** ไม่หลงคิดหรือไม่หลงติดไปกับสิ่งที่ถูกรู้ ไม่แทรกแซง หรือไม่พยายามทำให้ไม่คิด

ดังที่หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เขียนในขันธะวิมุตติสะมังคีธรรมะว่า **“ถึงจะคิดก็ไม่ห้ามตามนิสัย เมื่อไม่ห้ามกลับไม่ฟุ้งพ้นยุ่งไป** (พ้นทุกข์) **พึงรู้ได้ว่าบาป** (ความทุกข์) **มีขึ้นเพราะขืนจริง”** ซึ่ง **แม้กระทั่งพระพุทธองค์ และพระอรหันต์สาวกก็ยังต้องคิด ไม่ใช่ไม่คิด แต่พระองค์ หรือองค์ท่านจะไม่เคยขาด “สติ” หลงคิดให้มีกิเลส ตัณหา หรือความอยากมาปนอยู่ในความคิดเลย จึงไม่มีความทุกข์ หรือพ้นจากทุกข์ นี่แหละเรียกว่า “นิพพาน”.**



คิดอยากให้ดี ไม่อยากให้ไม่ดี

คิดอยากให้สุข ไม่อยากให้ทุกข์

คิดอยากปฏิบัติให้ถูก ไม่อยากให้ผิด

เป็นตัณหาซ้อนตัณหา

ดีไม่ดี สุขทุกข์ ถูกผิด ก็แค่ "รู้"

เพราะ "รู้" เป็น "ธรรม"

คิด คิด คิด...

(คิดดิ้นรน คิดค้นหา คิดพยายาม)

คิดเท่าใดก็ "ไม่ใช่รู้"

เพราะคิดเป็นสังขารในขันธ์ ๕

"ส่วนรู้เป็นวิสังขาร"

ผู้รู้ที่คิดปรุงหรือปรุงคิด ไม่ใช่ "รู้" แต่เป็นคิด

ส่วน "รู้" ไม่อาจคิดปรุงหรือปรุงคิดได้ ได้แต่ "รู้"

ดังนั้นคิดเท่าใดก็ ไม่อาจเป็นรู้

หยุดคิด! ถึงจะรู้คิด

คิดเป็นโลก รู้เป็นธรรม

การเห็นคิดเป็นประตูสู่นิพพาน

เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. วิธีฝึกให้เห็นคิด จะได้ไม่หลงเป็นจิตที่คิดปรุงแต่ง คือให้ขัดใจตนเอง

๒. ถ้าไม่เห็นคิด ก็จะหลงคิดปรุงแต่ง หรือจะหลงติดไปกับความคิด ทำให้มีโทษร้ายแรง

๓. อดทนที่จะรู้ทุกคิดและทุกอาการตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย แต่ไม่ใช่ทนต่ออาการจนมันหายไปแล้วชอบใจ จะเป็นการหลง

การเห็นคิดเป็นประตูไปสู่พระนิพพานได้อย่างไรนั้น ก็เพราะ**เมื่อไม่เห็นคิดก็จะหลงคิด หรือหลงติดไปกับความคิด** หรือหลงปรุงแต่งจิตอย่างใดๆ ที่เป็น**กิเลส ตัณหา อุปาทาน** คือ หลงมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสีย หรือเกิดความยึดมั่นถือมั่น หรือยึดถือมั่นว่า เป็นตัวกู หรือของกู ที่อยากได้ อยากเอา อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ หรือไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ กรณียึดถือว่าเป็นของเรา เช่น

บุตรของเรา สามีภรรยาของเรา บิดามารดาของเรา หลานของเรา ญาติพี่น้องของเรา ก็จะอยากให้เขาเป็นอย่างนั้น อยากให้เขาเป็นอย่างนี้ หรือไม่อยากให้เขาเป็นอย่างนั้น หรือไม่อยากให้เขาเป็นอย่างนี้ เมื่อไม่ได้ดังใจอยากก็จะเกิดทุกข์ใจ คับแค้นใจ โศกเศร้า เสียใจ น้อยเนื้อต่ำใจ บางคนถึงกับฆ่าตัวตาย ดังที่ว่า

อยากมาก ทุกข์มาก
อยากน้อย ทุกข์น้อย
สิ้นอยาก สิ้นทุกข์ (นิพพาน)

ดังนั้น **การขาด "สติ" หลงคิด หรือหลงติดไปกับความคิดเพราะไม่เห็นคิดจึงมีโทษร้ายแรง** ซึ่งในปัจจุบัน ถ้ายังไม่มีความจำเป็นต้องคิดเกี่ยวกับอะไร **จะต้องฝึก "สติ" ให้รู้ทันกันพอดีทุกขณะจิตที่คิด จะได้ไม่หลงคิด ซึ่งการที่จะไม่หลงคิดได้นั้น จะต้องฝึกขัดใจตนเอง** ไม่ตามใจตนเอง หรือไม่ตามใจกิเลส ทั้งในการคิด การพูด และการกระทำ เช่น **อยากคิด**เพ้อฝัน จินตนาการ หรือคิดถึงคน สิ่งของ หรือเรื่องราวใด ๆ คิดสงสัย หาเหตุหาผล หาถูกหาผิด หาความเข้าใจ **อยากพูด**ติฉินนินทาว่าร้าย พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ **อยากกระทำ** เช่น อยากมองผู้หญิงสวย ผู้ชายหล่อ อยากดูหนังฟังเพลง อยากเล่นเกม

อยากอ่านหนังสือ อยากกินอาหารอร่อย อยากซื้อของลดราคา มีของแจกของแถม **หากตามใจตนเอง คิดอย่างที่อยากจะคิด พูดอย่างที่อยากจะพูด ทำอย่างที่อยากจะทำ ไม่ขัดใจตนเอง เป็นการตามใจกิเลส เป็นเหตุให้หลงคิด เมื่อหลงคิดก็ไม่เห็นคิด เมื่อไม่เห็นคิดก็หลงคิดอีก** ความหลงคิดนั้นเกิดเป็นขณะจิตไป ซึ่งจิตจะเกิดดับเร็วมาก ดังนั้น **ความหลงคิดไม่ได้เป็นแท่งต่อเนื่อง แต่เป็นความหลงในแต่ละขณะจิต ๆ ไป** ซึ่งการหลงคิดเพราะตามใจตนเองจะทำให้วนเวียนอยู่ในวงจรของกิเลส ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะและความทุกข์ เมื่อมีเรื่องใหม่ หรือมีสิ่งอื่นที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วหลงคิดใหม่ ก็จะเกิดตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะ และความทุกข์ในวงจรปฏิจจสมุปบาทชุดใหม่ ส่วนวงจรปฏิจจสมุปบาทชุดเก่าก็ดับไป ซึ่งจะหมุนวนเป็นอย่างนี้เรื่อยไป จึงไม่พ้นจากกิเลส ตัณหา ความทุกข์ และไม่พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ทำให้ต้องเป็นทุกข์อีกไม่รู้จักจบสิ้น **จึงต้องฝึกหักห้ามใจตนเอง หรือขัดใจตนเอง** ไม่คิด พูด ทำ ไปตามใจอยาก แต่ให้มี **"ขันติ" อดทน อดกลั้น สักแต่ว่ารู้ ซื่อ ซื่อ อย่างตรงไปตรงมาทุกคิดและทุกอาการ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยไม่ทิ้งรู้ แล้วไปคิด พูด ทำไป**

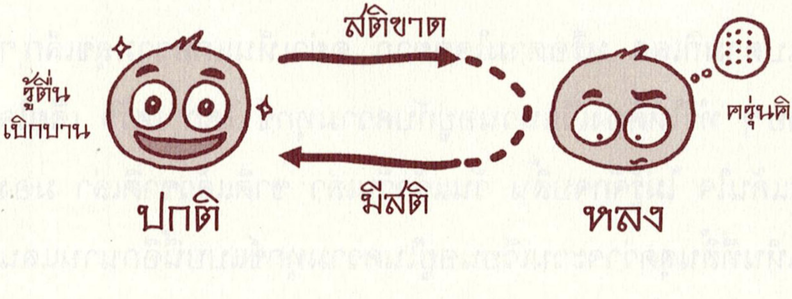
ตามใจอยาก และไม่ใช่ว่าพยายามไปดับความคิด หรือพยายามไม่ให้คิด เพียงแค่ให้รู้ทุกคิดและทุกอาการ อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ต้องการจะให้อดทนที่จะรู้ รู้จิตทุกคิดทุกอาการอย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย แต่คนทั้งหลายจะอดทนที่จะรู้จิตทุกคิดทุกอาการอย่างตรงไปตรงมาได้ยาก เพราะเดี๋ยวก็เลิกรู้ แล้วไปดูหนังดูละคร ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกม ไปช็อปปิ้งตามห้างหรือไปคุยกันเป็นส่วนใหญ่ เรียกว่าตามใจกิเลสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ไม่อดทนที่จะรู้จิตทุกคิดทุกอาการอย่างตรงไปตรงมาทุกขณะจิตปัจจุบันอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย จึงไม่สามารถที่จะพ้นจากทุกข์หรือบรรลุพระนิพพานได้ ส่วนผู้ที่บรรลุพระนิพพานในปัจจุบันนั้น จะมีอุปนิสัยที่จะอดทนรู้จิตทุกคิดทุกอาการ หรือรู้อาการทางกายและอาการทางใจอย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย **แต่ทั้งนี้ไม่ใช่ทนต่ออาการโดยไม่เห็นจิตที่คิดปรุงแต่ง** ซึ่งไม่ว่าจะมีความรู้สึก นึก คิด อารมณ์ หรืออาการใด ๆ ที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ สุขหรือทุกข์ บุญหรือบาป กุศลหรืออกุศล ก็ได้แต่รู้ ๆ ๆ ๆ... อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบันอย่าง

ต่อเนื่องไม่ขาดสาย โดยจะต้องไม่เลิกรู้ แล้วปล่อยจิตใจให้ไหลไปตามกิเลส หรือคิด พูด ทำ ไปตามใจอยาก เมื่อรู้จิตที่คิด หรือจิตที่แสดงอาการ ซึ่งเป็นจิตปรุงแต่ง (สังขาร) ทุกขณะจิตปัจจุบันโดยไม่หลงไปเป็นคนคิด หรือเป็นจิตที่แสดงอาการนั้นเสียเอง ก็จะหลุดพ้นจากจิตปรุงแต่ง หรือหลุดพ้นจากสังขาร เรียกว่า วิมุตติ หรือหลุดพ้นจากทุกข์ (นิพพาน) ก็จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดให้ต้องเป็นทุกข์อีก

เมื่อรู้ว่าผลของการขัดใจตัวเองเป็นสิ่งที่ประเสริฐสูงสุดเช่นนี้ ทำไมจึงไม่ยอมขัดใจตนเอง อย่ามัวแต่ปล่อยตัว ปล่อยใจไปตามกิเลส หรือตามใจอยาก อย่าเห็นแก่ความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำให้ต้องเวียนวนอยู่กับความทุกข์ โศก เศร้า เสียใจ คับแค้นใจ ไม่รู้จักจบสิ้น วันแล้ววันเล่า ชาติแล้วชาติเล่า มองไม่เห็นที่สิ้นสุดว่าจะวนเวียนอยู่ในความทุกข์แบบนี้อีกนานแสนนานเท่าใด **เพียงแค่ขัดใจตนเอง สละความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดจากการตามใจตนเอง หรือตามใจกิเลสเสียทั้งหมด แล้วอดทนที่จะรู้ทุกขณะจิตที่คิด นึก ตรึก ตรอง หรือแสดงอาการต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา หรือรู้ทันกันพอดีทุกขณะจิตปัจจุบัน** กรณีอย่างนี้**ถือว่าเป็นการสละออกที่ยิ่งใหญ่ เพื่อความสุขอันยั่งยืน นั่นคือพระ**

นิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า "นัตถิ สันติปะรัง สุขัง" สุขใดจะเหนือไปกว่าใจที่สงบจากกิเลส ตัณหา และความทุกข์เป็นไม่มี (นิพพาน).



"ธาตุรู้หรือจิตเดิมแท้" มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ

เพียงแต่เราต่างหากที่ไม่รู้จักมัน

"ธาตุรู้" เมื่อรวมเข้ากับไข่ของมารดาที่ผสมกับสเปิร์มของบิดา

หรือผสมกับธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เกิดเป็นขันธ์ ๕ แล้ว

ก็ลืมตัวมันเองว่ามันคือ "ธาตุรู้"

ให้พึงระลึกไว้ในใจโดยแยบคายอยู่เสมอว่า

ตัวที่กำลังคิด และมีอารมณ์อยู่ในปัจจุบันนี้

คือขันธ์ ๕ ไม่ใช่ "ธาตุรู้"

ถ้ามี "สติ" "ธาตุรู้" จะรู้ว่าขันธ์ ๕ กำลังคิด และมีอารมณ์

"ธาตุรู้" ห้ามขันธ์ ๕ ไม่ให้คิด ไม่ได้

"ธาตุรู้" แค่รู้อย่างเดียว

ไม่อาจคิด หรือมีอาการใดได้

รู้ที่คิดปรุงแต่ง หรือมีความพยายามที่จะรู้

ไม่ใช่ "ธาตุรู้" แต่เป็นขันธ์ ๕

(ต่อหน้าหลัง)

เมื่อหลงยึดถือขันธ์ ๕ ในทุกชาติ ที่เป็นคน สัตว์

หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ

ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา

หรือหลงยึดถือ "ผู้รู้" ว่ามีตัวตน

มีตัวเราเป็นผู้รู้ หรือผู้รู้เป็นตัวเรา

ก็เป็น "อวิชชา"

ขณะจิตใดสิ้นหลงยึดถือขันธ์ ๕ และ "ผู้รู้"

"อวิชชา" ที่เป็นเสมือนเปลือกหุ้มห่อธาตุรู้

หรือจิตเดิมแท้ไว้ก็จะดับไป

"ธาตุรู้หรือจิตเดิมแท้"

ก็จะเป็นความว่างอันเดียวกับความว่างของจักรวาล

ไม่อาจผสมกับธาตุอื่น เพื่อเกิดใหม่ได้อีกต่อไป

เปรียบเหมือนข้าวเปลือกที่ถูกขัดเปลือกออกจนเป็นข้าวสารขาว

ย่อมไม่อาจงอกเป็นต้นใหม่ได้อีกต่อไป

ทางพ้นทุกข์

เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. **"จิตส่งออกนอก"** เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ส่วน **"จิตเห็นจิต"** เป็นวิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์

๒. จิตส่งออกนอกมีลักษณะอย่างไร

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล กล่าวไว้ว่า **"พระธรรมทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น ออกไปจากจิตของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่างออกจากจิต อยากรู้อะไรค้นได้ที่จิต"** และ

จิตที่ส่งออกนอก *เป็นสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์)*
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์

จิตเห็นจิต *เป็นมรรค (วิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์)*
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต เป็นนิโรธ (ความดับทุกข์)

(ที่มา จากหนังสือหลวงปู่ฝากไว้)

"จิตส่งออกนอก หรือส่งจิตออกนอก" ซึ่งเป็นสมุทัย คือเป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้น หมายถึง ขณะที่ **"สติ" ขาด จึงหลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกกาย หรือส่งจิต**

ออกนอกจากปัจจุบันไปยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ หรือไม่พอใจ หรือเพลินใจติดไปกับสิ่งที่ถูกรู้ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส) หรือธรรมารมณ์ (เวทนา สัญญา สังขาร) ส่วนใหญ่ เมื่อ **"สติ"** ขาด จะส่งจิตออกนอกไปยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญต่อบุตร หลาน สามี ภรรยา บิดา มารดา ญาติพี่น้อง หรือคนที่รัก จะไปช่วยเขาคิด คิดแทนเขา เขาเป็นอย่างนี้ก็อยากให้เป็นอย่างนั้น เขาเป็นอย่างนั้นก็อยากให้เป็นอย่างนี้ มีความทุกข์ ห่วงใย กังวลกับเขาตลอดเวลา หรือมิฉะนั้น จะยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ หรือไม่พอใจต่ออาการทางกาย หรืออาการทางใจ อาการใดไม่ถูกใจก็เป็นทุกข์ พยายามดิ้นรนผลักไส อาการใดถูกใจก็อยากให้เป็นอย่างนั้นตลอดไป ไม่อยากให้เกิดอาการที่ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ จึงมีความดิ้นรนทะยานอยาก (ตัณหา) ให้เดือดเนื้อร้อนใจ เป็นความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อนใจจะเกิดขึ้นได้เฉพาะในขณะจิตที่ **"สติ" ขาด จึงหลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกกายหรือหลงส่งจิตออกนอกจากปัจจุบันเท่านั้น**

ถ้า **"สติ" ขาด** หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกไปสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ หรือไม่พอใจต่อสิ่งที่ถูกรู้ ก็จะไม่รู้สึกตัวว่า **"สติ" ขาด ไปหลงคิด หรือหลงส่งจิต**

ออกนอกแล้ว และจะทำให้ไม่เห็นคิด เมื่อไม่เห็นคิดก็จะหลงคิด หรือหลงส่งจิตออกนอก จึงหลงติดไปกับความคิด ดังนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด หรือทำกิจการงานใด จึงต้องให้มี "สติตั้งที่ใจ รู้ที่ใจ" คือ นอกจากรู้เรื่องที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบันแล้ว จะต้องให้เห็นจิตที่กำลังคิด หรือเห็นจิตกำลังส่งออกนอกกาย หรือส่งออกนอกจากสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่ไปสนใจให้ค่า ให้ความสำคัญ หรือไม่เอาใจไปอยู่กับคนใด สิ่งใด หรือเรื่องราวใดที่จิตคิดถึง และไม่ไหลติดไปกับความคิดหรืออารมณ์ **ก็จะเห็นจิตที่คิด หรือรู้สึกตัวว่ากำลังคิด หรือเห็นจิตที่กำลังส่งออกนอกกาย หรือส่งออกนอกจากสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน** ดังมีตัวอย่างว่า มีผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งไปหาหลวงปู่ทา จารุธัมโม ขณะที่หลวงปู่ทาถามสารทุกข์สุกดิบ ท่านนั้นก็พูดสวนขึ้นว่า ขณะที่คุยกับหลวงปู่นี้ทำไมใจใส ใจสบายยิ่งนัก หลวงปู่พูดว่า **"อย่าส่งจิตออกนอก"** ระหว่างที่คุยต่อไป ท่านนั้นก็พูดสวนอีกว่า ขณะที่คุยอยู่กับหลวงปู่นี้รู้สึกว่าใจใสเหมือนหยดน้ำค้าง หลวงปู่ก็พูดอีกว่า **"อย่าส่งจิตออกนอก"** หลังจากคุยต่อไปอีกสักพัก ท่านนั้นก็พูดขึ้นมาอีกว่า ทำไมยิ่งได้คุยกับหลวงปู่ ใจยิ่งใสเหมือนเพชรที่เจียระไนใกล้เสร็จสมบูรณ์ คิดว่าถ้าเจียระไนเสร็จเมื่อไร ตัวเขาเองจะบรรลุธรรมหรือบรรลุพระนิพพาน คราวนี้

หลวงปู่ดุขึ้นว่า **"บอกว่าอย่าส่งจิตออกนอก (ให้อยู่กับปัจจุบัน)"**

หลวงปู่ทา จารุธัมโม สอนว่า **"สติอยู่ที่ไหน ความรู้อยู่ที่นั่น ความรู้อยู่ที่ไหน สติอยู่ที่นั่น สติกับความรู้มันอยู่ด้วยกัน"** หมายความว่า **ทุกขณะปัจจุบันที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าสติตั้งที่ใจ รู้ที่ใจ ละที่ใจ ปล่อยวางที่ใจ ก็จะเห็นทุกคิดแล้วไม่ติดไป**กับความคิด อารมณ์ หรือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส) และธรรมารมณ์ (เวทนา สัญญา สังขาร) ใดๆ เลย ทำให้**ไม่หลงคิดปรุงแต่งและมีอารมณ์ไปกับอดีต และไม่ไปกังวลใจกับอนาคต** เช่นเดียวกับคำสอน ของหลวงปู่บุดดา ถาวโร ที่ว่า **"ให้รู้อยู่ตรงที่ไม่ติดทุกขณะปัจจุบัน"** และคำสอนของหลวงปู่แหวน สุจิณโณ ว่า **"อดีตเป็นธรรมเมา อนาคตเป็นธรรมเมา ปัจจุบันหลงติดไปกับสิ่งใดเป็นธรรมเมา รู้ปัจจุบัน ละทุกขณะจิตปัจจุบัน (ไม่ใช่ทำกิริยาละ เพียงแค่รู้แล้วไม่หลงติดไป) เป็นธรรมโมหรือธรรมะ"** เมื่อมี **"สติ"** รู้เท่าทัน ทุกขณะที่ **"สติ"** **ขาดไปหลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอก** แล้วมี **"ปัญญา"** หลุดออกจากสิ่งที่ไปติด ไปพอใจ หรือไม่พอใจในขณะนั้นได้ กรณีอย่างนี้เรียกว่า **"จิตเห็นจิต"** ซึ่งเป็น **"มรรค"** เป็นวิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ และผลอันเกิดจาก **"จิตเห็นจิต"** จะ

เป็น **"นิโรธ"** คือ **ความดับทุกข์**

เมื่อสติไม่ขาด นอกจากจะรู้เรื่องสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็ต้องรู้จิตทุกคิดและทุกอาการอย่างตรงไปตรงมาตามที่มันเป็นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย จิตดีก็**รู้** จิตไม่ดีก็**รู้** จิตเป็นบุญก็**รู้** จิตเป็นบาปก็**รู้** จิตเป็นกุศลก็**รู้** จิตเป็นอกุศลก็**รู้** จิตเป็นสุขก็**รู้** จิตเป็นทุกข์ก็**รู้** จิตแทรกแซง กด ข่ม บังคับ ผลักไสก็**รู้** จิตพอใจไม่พอใจ เป็นราคะ ความโลภ ความโกรธก็**รู้** หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ลังเล สงสัย วิตกกังวล ซึม ๆ เซา ๆ ก็**รู้** จิตไปสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญต่อคนใดหรือสิ่งใด ก็**รู้** **จิตจะเป็นอย่างไร หรือมีอาการเป็นอย่างไร ธรรมชาติของ "ธาตุรู้" ก็ได้แต่รู้ตะพึดตะพือ เพราะธรรมชาติของธาตุรู้หรือผู้รู้ตามธรรมชาตินั้น อยากไม่เป็น หวังไม่ได้ ได้แต่รู้เท่านั้น จะไปจัดการกับอะไรก็ไม่ได้ แต่ผู้รู้ที่พยายามจะจัดการ อยากให้เป็นไปอย่างไร มีตัวเราผู้พยายามรู้ หรือพยายามไปทำอย่างไรต่อจิตนั้น ไม่ใช่ธรรมชาติของธาตุรู้** แต่เป็นจิตปรุงแต่งที่แสดงถึงความมีตัณหาซ่อนเร้นอยู่ในใจ คือ อยากให้รู้ อยากให้เห็น อยากให้ได้ อยากให้เป็น อยากให้บรรลุธรรม ดังนั้น **จึงต้องรู้ทันกันพอดีทุกขณะจิตที่เริ่มต้นคิดหรือปรุงแต่ง**

ถ้ารู้แล้วตามใจ จะเป็นกิเลสตัณหา ถ้ารู้แล้วยอมรับ

ตามความเป็นจริง ช่างมัน ช่างมันตะพืดตะพือ ทั้งไม่ห้าม และไม่หลงติดไป ก็จะเป็นธรรมชาติรู้ ซึ่งเป็นธรรม หรือเป็นนิพพานธาตุ

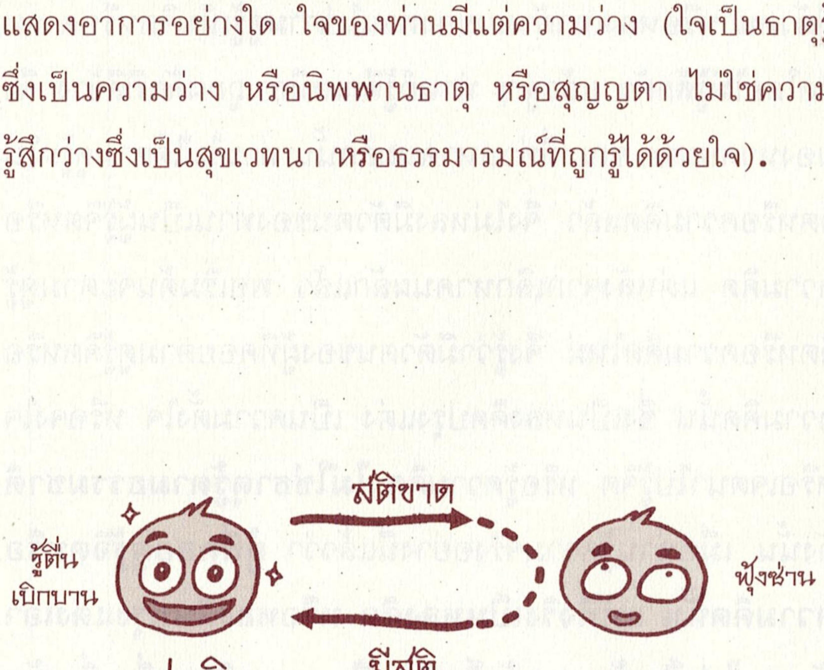
ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากจะหลงเข้าใจผิดไปพยายามทำให้ใจสงบแบบนิ่งเฉย หรือว่างเปล่า พยายามที่จะดิ้นรนค้นหาให้รู้ ให้เห็น ให้เป็น ให้เข้าใจ โดยไม่รู้ว่าเป็นจิตปรุงแต่งที่ทำให้เกิดตัณหามากขึ้นไปอีกเรื่อย ๆ และเป็นทางตรงข้ามพระนิพพาน เพราะไม่ได้สงบจากตัณหา หรือสงบจากจิตปรุงแต่ง แต่ไปสร้างตัณหาเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

บางคนพยายามเริ่มต้นตามดูรู้เห็นจิตโดยที่ไม่รู้ว่าเป็นจิตปรุงแต่งคือ ดูรู้เห็นจิตต่อไป ไม่เห็นตอนเริ่มต้นไปดูว่าเป็นจิตปรุงแต่ง ซึ่งหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เขียนไว้ในขันธะวิมุตติสะมังคีธรรมะว่า **"รู้ต้นจิต จิตต้น พ้นโหยหวน (พ้นทุกข์)"** เมื่อรู้แล้วอย่าไปทำตามจิตปรุงแต่งนั้น เมื่อไม่ทำตาม ความคิดหรือจิตปรุงแต่งเช่นว่านั้นก็จะสงบระงับ ดับไปหมดสิ้น ตัณหาที่ซ่อนเร้นในใจก็พลอยดับไปด้วย ใจก็จะถึงซึ่งความสงบสุขอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า **"เตสังวู ปะสะโม สุโข"** ผู้ใดระงับดับสังขาร (ปรุงแต่ง) เสียได้ จะถึงซึ่งความสุขอย่างยิ่ง (นี่แหละคือพระนิพพาน)

ถ้าตามดูรู้เห็นจิตไปเรื่อย ๆ แม้จะเห็นจิตทุกคิดทุกอาการ

แต่ถ้าไม่เฉลียวใจว่ามีจิตปรุงแต่งเป็นตัวเราตามดูรู้เห็นจิต หรือความคิด ก็เรียกว่า หลงคิด หรือหลงปรุงแต่งจิตเป็นผู้รู้ ดังตัวอย่างว่า มีพระอริยสงฆ์องค์หนึ่งตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิดอย่างต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืน เป็นเวลาสองถึงสามวัน โดยหลงมีตัวตน หรือหลงเอาตัวตนของท่านไปตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิดโดยไม่รู้สึกตัว แล้วจู่ๆ ท่านก็รู้สึกเหมือนถูกผลักที่สีข้าง จึงมองหาคนผลัก ขณะที่ท่านหาคนผลักนั้น ท่านไม่ได้ตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิดแล้ว จึงไม่หลงมีตัวตนของท่านเป็นผู้รู้จิตหรือความคิด แต่หลังจากเลิกหาคนผลักแล้ว พอเริ่มต้นจะตามดูรู้จิตหรือความคิดใหม่ จึงรู้ว่ามีตัวตนของผู้ที่คอยตามดูรู้จิตหรือความคิดนั้น ซึ่งเป็นหลงคิดปรุงแต่ง เป็นความตั้งใจ หรือจงใจหรือเจตนาไปรู้จิต หรือรู้ความคิด **ไม่ใช่ธาตุรู้ตามธรรมชาติ** ดังนั้น เมื่อท่านรู้ความจริงอย่างนี้แล้วว่า **ผู้ที่คอยดูรู้จิตหรือความคิดนั้น แท้ที่จริงเป็นหลงคิด หรือหลงคิดปรุงแต่งเอาตัวเองไปเป็นผู้ตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิด เมื่อเริ่มต้นปรากฏอาการของผู้ที่คอยดูรู้จิตหรือความคิดขึ้นมาอีก ท่านก็จะเห็นทันทีว่าหลงเอาตัวเองไปเป็นผู้รู้ และก็จะเห็นคิดอื่น ๆ ด้วย จึงไม่หลงคิดหรือหลงปรุงแต่งจิตเป็นผู้รู้ ไม่หลงมีตัวตนของผู้รู้ และไม่หลงเอาตัวเองไปคอยเฝ้าตามดูรู้จิตหรือความคิดอีกต่อไป** พูดอีกนัยหนึ่งว่า **คงมีแต่ความ**

คิดหรือจิตที่แสดงอาการเกิดดับไปตามปกติตามธรรมชาติ ไม่มีผู้เสวย ไม่มีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสีย เท่ากับปล่อยวางตัวเอง โดยไม่ได้เอาตัวเองไปพยายามปล่อยวางอะไรอีกต่อไป ต่อจากนั้น แม้กายและจิตจะเคลื่อนไหว จะคิด หรือแสดงอาการอย่างใด ใจของท่านมีแต่ความว่าง (ใจเป็นธาตุรู้ซึ่งเป็นความว่าง หรือนิพพานธาตุ หรือสุญญตา ไม่ใช่ความรู้สึกว่างซึ่งเป็นสุขเวทนา หรือธรรมารมณ์ที่ถูกรู้ได้ด้วยใจ).



รู้ที่คิด ตรึกตรอง ปรุงแต่ง
ไม่ใช่ "ธาตุรู้" หรือ "ธรรมธาตุ" หรือ "นิพพานธาตุ"
แต่เป็นโลก เป็นสังขาร หรือเป็นขันธ์ ๕

ไม่อาจเอา "ขันธ์ ๕" ซึ่งเป็นสังขาร
ไปหา "ธาตุรู้" หรือ "ธรรมธาตุ" หรือ "นิพพานธาตุ"
ซึ่งเป็นวิสังขารได้

วิธีเดียวที่จะพบ "ธาตุรู้"
หรือ "ธรรมธาตุ" หรือ "นิพพานธาตุ"
คือ ไม่หลงไปเป็นสังขาร ไม่ติดสังขาร
หรือไม่ยึดถือสังขาร เท่านั้น

อย่าแสวงหา "ธรรม" อย่างอื่นที่ไม่ใช่ "ธรรม"
ธรรม คือ ปัจจุบัน
หลุดจากนี้ไม่มีอะไรเป็นธรรม

ไม่เมาอดีต ไม่เมาอนาคต

ปากบอกว่าศรัทธา "รู้"
แต่เอาเข้าจริง กลับเอาแต่จิตดี
อย่างนี้ไม่ได้ศรัทธารู้ แต่หลงศรัทธาจิตดี

จิตเป็นอย่างไร ก็รู้ไปอย่างนั้น
รู้ด้วยใจเป็นกลาง จึงจะเป็นธรรม

ทางพ้นทุกข์ ทางของคนจริง

เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. ให้มีสัจจะ ความเพียร ขันติ สติ และปัญญา จึงจะพ้นทุกข์ได้

๒. พระนิพพานไม่ได้ไกลเกินเอื้อม

ธรรมชาติของจิตย่อมไหลไปสู่ที่ต่ำ คือ ไปหากิเลสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **จึงต้องเพียรมี "สติ สัมปชัญญะ" รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันทุกขณะปัจจุบัน** คือ ทำอะไรอยู่ก็ให้รู้เรื่องในสิ่งที่กำลังกระทำ พร้อมกับ**สักแต่ว่ารู้ตัวเองทุกคิดตลอดเวลาอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ถ้าทุกขณะปัจจุบันไม่เห็นตัวเองคิด ก็จะหลงคิด ฟุ้งซ่าน หรือแช่ติดอยู่ในความรู้สึกนิ่ง เฉย เบา สบาย**

การเพียรมี "สติ สัมปชัญญะ" นี้ เปรียบได้กับเพียรเข็นครกกลม ๆ ที่มีน้ำหนักมากขึ้นภูเขาสูงด้วยความอดทน หากเบื่อที่จะมีสติ หรือปล่อยวางสติเมื่อใด ครกนั้นก็ย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำคือตีนเขาโดยอัตโนมัติ ดังนั้น **จะเบื่อหรือเผลอปล่อย "สติ" ไม่ได้เลยสักเสี้ยววินาทีเดียว เพราะเผลอปล่อย "สติ" ขาด**

เมื่อใด จิตก็จะไหลไปหากิเลสโดยอัตโนมัติทันที จึงให้ใช้ประโยชน์จากกิเลสนั่นแหละ ถึงจะเหนือกิเลสไปได้ ด้วยการมี "สติ" รู้เท่าทัน ละให้หมด ปล่อยวางให้หมด ไม่หลงคิด หรือไม่หลงติดไป

ธรรมชาติของ **"ธาตุรู้"** คือ รู้ออกมาจากใจ **ส่วนกิเลสตัณหา ซึ่งเกิดจากการคิดปรุงแต่งก็ออกมาจากใจ เมื่อความคิด กิเลส และตัณหาออกมาจากใจ ถ้า "สติ" ไม่ขาดก็จะรู้เท่าทันทันที "ผู้รู้" เป็นธาตุรู้ตามธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่** ส่วน **"จิต"** เป็นผู้คิดหรือแสดงอาการกระเพื่อมหรือไหวตัวขึ้นมา แต่**ธาตุรู้**จะไม่มีอาการกระเพื่อมหรือหวั่นไหวตาม **มีแต่รู้หรือรับรู้อาการนั้นขึ้นมาเลยอย่างตรงไปตรงมา รู้ขึ้นมาทันที รู้ทันกันทันทีที่จิตคิดหรือมีอาการปรากฏขึ้นมา**

ถ้า**กิเลสเปรียบเสมือนหนู ส่วน "สติ" เปรียบเสมือนแมว** การตามใจกิเลสโดยการปล่อยใจให้**เหม่อ เผลอ เพลิน หลงคิดปรุงแต่ง หรือส่งจิตออกนอก** ก็เปรียบเสมือนกับการให้อาหารหนู หนูก็จะมีกำลังมากกว่าแมว คือ กิเลสมีกำลังมากกว่าสติ จิตก็จะถูกกิเลสลากไปได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า “สติเป็นเครื่องห้าม เครื่องกันความอยาก (ตัณหา) ...ความอยากละได้เพราะปัญญา...” ดังนั้น **“สติ”** จึงเหมือนเขื่อนกั้นกิเลสตัณหา ซึ่งกิเลสตัณหาเหมือนน้ำบ่า ถ้าน้ำบ่ามาแรงมาก แต่เขื่อนไม่แข็งแรงพอก็แตก เพราะฉะนั้น จึงต้องมี**สัจจะ ความเพียร และขันติ** คือความอดทน อดกลั้น ข่มใจ ระงับยับยั้งใจ ไม่ให้ไหลไปตามใจอยาก หรือไหลไปตามกิเลส **ถ้าไม่มีสัจจะตัวเดียว ขาดหมดทุกตัว** สำคัญที่สัจจะ จึงควร**ตั้งสัจจะ**ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ และต่อตนเองว่า ต่อไปนี้ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรืออยู่ในอิริยาบถใด หรือไม่ว่าจะทำกิจกรรม หรือการงานใด จะ**เพียร**มี **“สติ”** คือ ความระลึกได้ และ **“สัมปชัญญะ”** คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน **ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั่น** กายทำอะไร ใจอยู่กับสิ่งนั้นใน**สภาวะจิตตื่น เบิกบาน** รับวิถีกระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ พร้อมกับ**สักแต่ว่ารู้จิตทุกคิดทุกอาการอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายอย่างตรงไปตรงมาทุกขณะจิตปัจจุบัน มีขันติ อดทน อดกลั้น ข่มใจ ระงับยับยั้งใจไว้ไม่ให้ไหลไปตามกิเลส หรือไม่ตามใจ ไม่หนี ไม่สู้ จะสักแต่ว่ารู้ตะพืดตะพือ ทุกคิด ทุกอารมณ์**

หรือทุกอาการ ไม่เอาจิตดี ไม่ดีรักชั่วชัง ไม่เกลียดทุกข์รักสุข รู้ ซื่อ ซื่อ อย่างตรงไปตรงมา ถ้าเผลอขาด **"สติ"** ไปแล้วก็ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาใหม่ ตั้งใจให้ดีว่าจะ**ไม่เผลอปล่อยให้ "สติ" ขาด**อีก ถ้า**เผลอขาด "สติ"** หลงคิดปรุงแต่งหรือหลงส่งจิตออกนอกอีก ก็จะต้องกระชากหรือกระตุกหรือทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันทันทีทุกครั้ง จะต้อง**ไม่ตามใจ ไม่ผลักไส ไม่หักหาญ ไม่พยายามกดข่มบังคับจิตไม่ให้คิด แต่ให้สักแต่ว่ารู้ทุกคิด ทุกอาการ** ถ้าหลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกจนเป็นทุกข์ก็ไม่โทษคนอื่นหรือโทษตัวเอง ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา ไม่ให้กิเลสหลอกพาไปคิดปรุงแต่งจนเกิดความทุกข์ ถ้ามี**สัจจะ ความเพียร** และ**ขันติ**อย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ก็จะทำให้เผลอขาด **"สติ"** น้อยลงเรื่อยๆ เปรียบเหมือนเสริมเขื่อนให้แข็งแรง จนไม่มีรูรั่วให้กิเลสแทรกเข้ามาได้เลย หรือเปรียบเหมือนให้อาหารแมว จนแมวมีกำลังคล่องแคล่วปราดเปรียว ส่วนหนูไม่ได้อาหาร จึงอ่อนกำลังลงไปเรื่อย ๆ จนแมวมีกำลังเหนือกว่าหนู หรือเป็นผู้ที่มีกำลังของ **"สติ"** เหนือกว่าจิตที่ไหลไปตามกิเลส หรือเปรียบเหมือนกับสามารถเข็นครกขึ้นยอดเขาพระนิพพานจนเป็นผลสำเร็จกลาย

เป็น **"อริยสงฆ์ หรือ อริยบุคคล"**

ครูบาอาจารย์ของเราที่เป็นพระอรหันต์ ก่อนหน้านี้ท่านเป็นเพียงชาวไร่ชาวนา ท่านยังมี**สัจจะ ความเพียร และขันติ ที่จะไม่ตามใจตัวเอง ไม่เผลอปล่อยให้ "สติ" ขาด จนกระทั่งมี "สติ" ต่อเนื่องไม่ขาดสาย (มหาสติ) จึงบรรลุพระนิพพาน** แต่คนทั่วๆ ไปโดยเฉพาะผู้หญิง เมื่อพูดถึงพระนิพพาน ก็จะคิดว่าไกลเกินเอื้อม หรือเป็นเรื่องของผู้มีบุญญาธิการมาก หรือเป็นเรื่องของพระภิกษุเท่านั้น ในความเป็นจริง พระพุทธองค์ตรัสว่า **"ผู้ใดถ้ามีสติ สัมปชัญญะสักแต่ว่ารู้กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม หรือร่างกายจิตใจของตนเองอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ก็จะบรรลุพระนิพพานได้อย่างแน่แท้ อย่างเร็วที่สุดภายใน ๗ วัน อย่างช้าที่สุดไม่เกิน ๗ ปี"** ทำไมเราจะบรรลุพระนิพพานในปัจจุบันนี้ เดี๋ยวนี้ไม่ได้ เราต้องบรรลุให้ได้ ไม่ใช่ของยากเย็นอะไร เกิดมาทั้งทีต้องปฏิบัติให้บรรลุมรรคผลนิพพานให้ได้ **ต้องตั้งสัจจะแก่ตัวเองว่าถ้าแผ่นดินไม่กลบหน้า จะไม่เผลอให้ "สติ" ขาด** ไม่มีวันที่จะท้อแท้ท้อถอย ทางโลกเมื่อตั้งใจจริงก็ได้จริง ทางธรรมก็เหมือนกัน ถ้าตั้งใจจริง

ก็ได้จริง หลวงปู่ทา จารุธัมโม พระอาจารย์ผู้มีพระคุณได้สอนว่า **"คนจริง ทำจริง ย่อมได้ของจริง มีสัจจะ ความเพียร และ "สติ" ย่อมได้ของจริง สติอันเดียวก็ไม่หลาย จะทำให้บรรลุพระนิพพานได้"** ครูบาอาจารย์ทุกท่านก็ยืนยันว่าสติอันเดียว **"สติ" ไม่ขาด บรรลุธรรม บรรลุพระนิพพานได้อย่างแน่แท้**

สมดังคำกล่าวที่ว่า

สติขาด สมาธิขาด ปัญญาขาด ธรรมขาด เป็นทุกข์

สติมี สมาธิมี ปัญญามี ธรรมมี ไม่ทุกข์

สติเป็นมหาสติ เป็นมหาสมาธิ

เป็นมหาปัญญา เป็นพระนิพพาน

พ้นจากทุกข์

จะเรียกว่าสมถะ หรือวิปัสสนา

ก็เป็นแค่สมมติ สาระสำคัญอยู่ตรงที่

ไม่ติด ไม่ยึด และพ้นจากทุกข์

ห้ามจิตไม่ให้คิดไม่ได้ แต่รู้มันได้

ผู้ปฏิบัติมักคิดว่าตัวเองรู้

แต่จริง ๆ แล้วไม่รู้หรอก

... หลง !

ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะหวังผล เอาผล ไม่ได้รู้ ซื่อ ซื่อ

ถ้าเอาผล ไม่เอารู้ ซื่อ ซื่อ มันเป็นกิเลสตัณหา

รู้กาย รู้จิตตนเองตามความเป็นจริง ถึงจะเป็นธรรม
ถ้าไปรู้อย่างอื่น ไม่ใช่ธรรม

การที่รู้ว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับเรา
ไม่สำคัญเท่า รู้ว่าเรากำลังคิดอย่างไรกับเขา

นั่งสมาธิไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร รู้ไปเลยทุกคิด

นั่งสมาธิแล้วเห็นคนเจ็บ คนตาย ไม่ใช่ของไม่ดี
ธรรมมาเตือนว่าอย่าประมาท เดี๋ยวจะเจ็บ เดี๋ยวจะตาย
ให้เร่งปฏิบัติ โดยรู้เฉยๆ อย่าส่งจิตออกนอก
มีโอกาสพ้นทุกข์ก่อนตายได้

คนจริง ทำจริง ย่อมได้จริง

เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ลงลึกภาคปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔

คนทั่วไปมักจะ**เผลอปล่อยให้ "สติ" ขาด** หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ในนิวรณ์ ๕ ซึ่งเป็นกิเลสหรือเครื่องกั้นจิตไม่ให้เป็นปกติตามธรรมชาติ หรือไม่ให้บรรลุพระนิพพาน ทำให้เกิดเป็นความทุกข์ ความเครียด ความกังวลใจ ซึ่ง**นิวรณ์ ๕** ได้แก่

๑. **กามฉันทะ** คือ ความพึงพอใจ ติดใจ ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึก **(เวทนา)** ความจำได้หมายรู้ **(สัญญา)** ความคิด นึก ตรึก ตรอง ปรุงแต่ง และอารมณ์ต่าง ๆ **(สังขาร)**

๒. **โทสะ** คือ ความโกรธเคือง ผูกใจเจ็บ อาฆาตพยาบาท ถือสา ไม่ให้อภัย ติฉินนินทาว่าร้าย อิจฉาริษยา ไม่พอใจต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์

๓. **อุทธัจจกุกกุจจะ** คือ ความหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ

๔. **วิจิกิจฉา** คือ ความลังเลสงสัย ตัดสินใจไม่แน่นอน

๕. **ถีนมิทธะ** คือ ความง่วงเหงาหาวนอน หรือง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ซึมๆ เซาๆ ห่อเหี่ยว หดหู่ เบื่อ เซ็ง ท้อแท้ เป็นต้น

ดังนั้น การจะปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตเป็นปกติธรรมชาติ จะต้องเตรียมความพร้อมให้จิตโดยต้องปรับอารมณ์ให้คลายทุกข์คลายเครียดลงเสียบ้างด้วยวิธีการต่าง ๆ หรือจะใช้วิธีผ่อนคลายด้วยการปรับลมหายใจเข้าออกให้ราบเรียบ นุ่มนวล แผ่วเบา ยาวลึก โดยหายใจออกท้องแฟบ หายใจเข้าท้องพอง เมื่อลมหายใจมีความนุ่มนวล แผ่วเบา ยาวลึก เสมอกันทั้งเข้าและออก จะมีผลทำให้จิตใจผ่อนคลาย แล้วให้มี**สติ**รู้ว่าอยู่ในอิริยาบถใด วางมือวางเท้าในลักษณะไหน อยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างไร ตาก็มองเห็น หูก็ได้ยินเสียง จมูกก็ได้กลิ่น ลิ้นก็รู้รส กายก็รู้สิ่งที่มาสัมผัส เช่น รู้อากาศร้อน อากาศเย็น และใจก็รู้ธรรมารมณ์ (เวทนา สัญญา สังขาร) ถ้ากายเคลื่อนไหวก็รู้กายเคลื่อนไหว เช่น เดินจงกรมก็รู้สึกตัวว่ากำลังเดินอยู่ ถ้ามือเคลื่อนไหวก็รู้สึกตัวว่ามือกำลังเคลื่อนไหว ถ้าร่างกายไม่เคลื่อนไหว ก็ให้รู้สึกตัวว่าลมหายใจกำลังเข้าหรือออก ตามความเป็นจริง ลมหายใจแรงหรือเบา สั้นหรือยาว หรือเหมือนกับไม่มีลมหายใจก็รู้ **ให้ธรรมชาติของธาตุรู้เขา “สักแต่ว่ารู้”** ตะพึดตะพือ หรือ **“อยู่กับรู้”** ไม่ไปอยู่กับสิ่งที่ถูกรู้ คือไม่ไปแทรกแซงปรับแต่งลมหายใจให้ผิดไปจากความเป็นจริง หรือไม่เอาความรู้สึกไปจับที่ตัวลมหรือไหลตามลมหายใจเข้าออก สำหรับผู้ที่มีความฟุ้งซ่านมาก อาจจะหายใจเข้าบริกรรมคำว่า **“พุท”** หายใจออกบริกรรมคำว่า **“โธ”** โดย**ไม่เผลอปล่อยให้**

"สติ" ขาด หลงคิดปรุงแต่งหรือหลงส่งจิตออกนอก เป็นความพอใจ หรือความไม่พอใจ หรือเพลินใจไปกับสิ่งใด ก็จะไม่เกิดตัณหา และความทุกข์

บางคนอาจจะเกิดอาการขนลุกซาบซ่าน กายสั่น ใจสั่น กายเบา ใจเบา เหมือนกับแขนขา ลำตัว และศีรษะเลือนหายไป หรือมีอาการร้อน ๆ หนาว ๆ วูบ ๆ วาบ ๆ คล้ายกับอาการของคนวัยทอง หรือมีอาการอิ่มเอิบ ใจเป็นสุข น้ำตาเอ่อคลอ หรือมีอาการสงบ นิ่ง ว่าง สว่าง อยู่ภายใน หรือบางคนอาจจะเกิดนิมิตแปลก ๆ เช่น เห็นภาพ แสง สี หรือได้ยินเสียง มีอาการโลดโผนแปลกแตกต่างในลักษณะต่าง ๆ ก็ให้สักแต่ว่ารู้อยู่เฉย ๆ ไม่ต้องตื่นเต้น ตกใจ หวาดกลัว เอ๊ะอ๊ะ ลังเลสงสัย ไม่เข้าไปยึดถือสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ ไม่เห็นว่าเป็นเรื่องอัศจรรย์ หรือยิ่งใหญ่อย่างไร และไม่หลงเผลอเพลินติดไป ทั้งไม่เข้าไปแทรกแซงกดข่ม บังคับ ผลักไส หรืออยากให้เป็นไปอย่างไร **จงจำให้ขึ้นใจไว้ว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ให้รู้อยู่เฉย ๆ หรือสักแต่ว่ารู้ตะพึดตะพือ ก็จะรอดปลอดภัยตั้งแต่ต้นจนจบ**

สำหรับคนที่ยังไม่เห็นความคิด หรือยังไม่เห็นจิต จะต้องให้รู้กายที่เคลื่อนไหว รู้ลมหายใจ หรือรู้คำบริกรรมเป็นหลักไว้แล้วก็เหมา หรือรู้สึกไว้ในใจโดยแยบคายตลอดเวลาว่า อะไรไม่ใช่ร่างกายคือจิตทั้งหมด ให้สักแต่ว่ารู้จิต จะได้เห็นจิตทุกขณะจิตปัจจุบัน ซึ่ง**สิ่งที่จะขาดเสียมิได้ก็คือจะต้องมีสัจจะ**

กับตัวเองว่า ทุกขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้สิ่งสัมผัส ใจรู้อาการทางกาย หรืออาการทางใจ หรือ**ไม่ว่าจะทำอะไร** นอกจากจะรู้สิ่งที่มากระทบ หรือสิ่งที่กำลังกระทำในปัจจุบันนั้นแล้ว **ก็จะไม่ลืมมี "สติ" ตั้งที่ใจ รู้ที่ใจ ละที่ใจ ปล่อยวางที่ใจ หรือ "จิตเห็นจิต"** ทุกขณะจิตปัจจุบัน โดย **"สักแต่ว่ารู้"** หรือ **"รู้เฉย ๆ"** หรือ **"รู้ ซื่อ ซื่อ"** หรือ **"อยู่กับรู้"** ไม่ไปสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสิ่งที่ถูกรู้ทุกขณะปัจจุบัน เมื่อละที่ใจได้ตลอดเวลา ก็จะไม่หลงคิดปรุงแต่งไปในกิเลสทำให้เกิดความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นความเร่าร้อนร้อนรน กลุ้มใจ ทรมานจิตใจ ซึ่งเป็นตัณหาและความทุกข์ ดังมีตัวอย่างว่า วันหนึ่งอาจารย์กับลูกศิษย์ยืนอยู่ด้วยกันที่ชายหาด ขณะนั้นมีผู้หญิงสวยนุ่งน้อยห่มน้อยเดินผ่านมา ลูกศิษย์ก็แอบคิดในทางกิเลสตัณหาต่อผู้หญิงนั้น อาจารย์รู้วาระจิตของลูกศิษย์จึงพูดว่า ผู้หญิงไม่ได้คิดอะไรต่อเรา แต่ตัวเราเป็นคนคิดอะไรกับผู้หญิงนั้น ลูกศิษย์เมื่อได้ยินดังนั้นก็ตกตะลึงนิ่งอึ้งไปสักครู่ เกิดปีติ (สุขเวทนา) ซาบซ่านที่ศีรษะ เพราะตั้งแต่ฝึกมาไม่เคยเห็นจิตที่คิดปรุงแต่งเป็นความอยากให้เกิดเป็นความเร่าร้อนใจต่อสิ่งที่เห็นในขณะปัจจุบัน หลังจากนั้นลูกศิษย์ก็อยากให้เกิดอาการปีติซาบซ่านเพิ่มขึ้นไปอีก ทันใดนั้นอาจารย์ก็พูดขึ้นว่า **อาการปีตินั้นเป็นเวทนาจะคิดอยากไม่ได้ แต่มีตัวเราเป็นผู้คิดอยาก (ความจริงตัวเรา หรือตัว**

ตนของเราไม่มีอยู่จริง แต่จิตคิดปรุงแต่งเป็นตัวเราเป็นผู้ไปรู้อาการปีติแล้วคิดอยาก) ให้เห็นจิตปรุงแต่งเป็นตัวเราเป็นผู้คิดอยาก โดยอย่าไปสนใจอาการปีตินั้น คราวนี้ลูกศิษย์นิ่งอึ้งไปนานเพราะเห็นจิตที่คิดปรุงแต่งต่อเวทนาในขณะปัจจุบันทำให้ความเร่าร้อนใจซึ่งเป็นกิเลสตัณหาและความทุกข์หมดไป ความสงบร่มเย็นในจิตใจซึ่งเป็นความสุขก็เข้ามาแทนที่โดยอัตโนมัติทันที

ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะขาด **"สติ" โดยลืมรู้ที่ประตูใจ** ซึ่งเป็นประตูสำคัญ จะรู้แต่ภายนอก **ถ้าไม่สักแต่ว่ารู้ที่ประตูใจ จะพ้นทุกข์ไม่ได้ เพราะกิเลสเกิดที่ใจ ก็ต้องรู้ที่ใจ พ้นที่ใจ จบที่ใจ** ส่วนสาเหตุที่ต้องรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือรู้เรื่องสิ่งที่กำลังกระทำ พร้อมๆ กับรู้จิตที่คิด หรือแสดงอาการต่าง ๆ ทุกขณะปัจจุบันนั้น เพราะจะเป็นตัวคานไม่ให้**ขาด "สติ"** หลงหมกมุ่นอยู่แต่ข้างใน จนลืมรู้สึกตัวว่ากำลังกระทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน เช่น กำลังขับรถ หรือกำลังทำงานอยู่กับเครื่องจักร จะทำให้เกิดอันตราย หรืองานผิดพลาด หรือหลงๆ ลืม ๆ หรือมิฉะนั้นจะหลงคิดปรุงแต่งหรือหลงส่งจิตออกนอกไปยึดถือ สนใจให้ค่า ให้ความสำคัญทางประตูใดประตูหนึ่งเพียงประตูเดียว

การที่สักแต่ว่ารู้ทุกคิด ทุกอารมณ์ หรือทุกอาการก็เท่ากับมี "สติ ปัญญา" ละ ปล่อยวางที่ใจตลอดเวลาทุกขณะปัจจุบัน หรือสติไม่ขาดเลย ซึ่งการละ ปล่อยวางไม่ใช่

การทำกิริยาปัด เขี่ย หรือว่าต้องไปทำอะไรกับอาการเหล่านั้น ไม่ว่าอาการใดจะถูกใจ หรือไม่ถูกใจ หรือไม่ว่าจะรู้สึกว่างเปล่าเพียงใด **ธรรมชาติของ "ธาตุรู้" ก็ได้แต่รู้ ไม่สนใจ ไม่ให้ค่า ไม่ให้ความสำคัญ ไม่มีการยึดถือ ไม่เอาเลยสักอาการเดียว และไม่ใช่ว่าต้องพยายามไปเพ่งรู้ หรือดูจิตรู้จ่อไว้เฉย ๆ** เพราะผู้พยายามดู พยายามจะไปรู้จ่อไว้เฉย ๆ มันก็คือจิตหรือคิดพยายาม พอเกิดขึ้น ก็ต้องไม่ตามใจไปทำตามมัน ต้องละทันทีปล่อยวางทันที ละตัวมันเอง **แม้แต่จิตที่แสดงอาการเป็นผู้รู้ต้องละทันที ปล่อยวางทันที ปล่อยวางไปหมด ไม่ไปทำตามมัน เมื่อละสังขารซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ และผู้พยายามจะรู้เสียทั้งหมด นิพพานก็ปรากฏขึ้นมาเองทันที**

ขณะใดที่ "สติ" ไม่ขาด ธรรมชาติของ "ธาตุรู้" เขาก็จะ "สักแต่ว่ารู้" หรือ "รู้ ซื่อ ซื่อ" ทุกประตูไปพร้อม ๆ กัน เมื่อไม่ใช่ตัวเราเป็นคนรู้ หรือไม่ใช่ผู้รู้เป็นตัวเรา เมื่อมีความคิด อารมณ์ หรืออาการใดที่ไม่ถูกใจ **ธรรมชาติของธาตุรู้เขาก็สักแต่ว่ารู้ตะพืดตะพือ เขาก็ไม่หนี ไม่สู้ แค่รู้เฉย ๆ** ดังนั้น ถ้า "สติ" ไม่ขาด หรือไม่หลงเหม่อ เผลอ เพลิน ก็อย่าพลิกหนีออกจากอาการใดโดยเด็ดขาด ถ้าเราพยายามหนีออกจากอาการ หรือต่อสู้ผลักไสอาการนั้น จะเป็นกิเลสตัณหาทันที จะไม่เป็น **"ธาตุรู้" ที่มีแต่รู้อย่างตรงไปตรงมา** เหตุที่ไม่ยอมรับอาการทุกอย่างตามความเป็นจริง ก็เพราะหมายไว้ว่า

ถ้าบรรลุธรรม หรือบรรลุพระนิพพานแล้ว ในใจจะไม่มีอาการใดที่ไม่ถูกใจ หรือจะมีแต่ความว่างเปล่าเพียงอย่างเดียว **อย่างนี้เป็นความเข้าใจผิด (มิจฉาทิฏฐิ)** เพราะเมื่อยังไม่ตายก็ต้องมีขันธ์ ๕ คือ ต้องมีทั้งอาการที่ถูกใจ (สุขเวทนา) อาการที่ไม่ถูกใจ (ทุกขเวทนา) และอาการที่เป็นกลางๆ (อทุกขมสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา) ไม่ใช่จะมีแต่ความว่างเพียงอย่างเดียว ซึ่ง**การจะพลิกกลับมาให้มีสติ สัมปชัญญะ รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน จะใช้เฉพาะในกรณีที่ "สติ" ขาด หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกเท่านั้น**

ขณะจิตใดมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม (มีสติ) ก็จะไม่หลง แต่ถ้าขณะจิตใดหลง (ขาดสติ) ก็จะไม่รู้สึกตัวทั่วพร้อม ซึ่งความหลงกับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจะเกิดขึ้นในขณะจิตเดียวกันไม่ได้ ดังนั้น จะต้องเพียรฝึกฝนตนเองอย่างหนักเพื่อให้มี **"สติ"** ทุกขณะปัจจุบันที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วธรรมชาติของธาตุรู้เขาก็จะได้ **"สักแต่ว่ารู้"** ตะพึดตะพือ หรือ **"อยู่กับรู้"** ไม่ไปอยู่กับสิ่งที่ถูกรู้ คือ **ไม่มีความหลงเพลิดเพลินรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์** (เวทนา สัญญา สังขาร) หรือสักแต่ว่ารู้กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ก็จะพ้นจากทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า **"...ผู้ใดเพลิดเพลิน รูป ...เวทนา ...สัญญา ...สังขาร ...วิญญาณ ผู้นั้นชื่อว่าเพลิดเพลินทุกข์**

ผู้ใดเพลิดเพลินทุกข์ เรายืนยันว่าผู้นั้นไม่พ้นไปจากทุกข์...ผู้ใดแลไม่เพลิดเพลินรูป ...เวทนา ...สัญญา ...สังขาร ...วิญญาณ ...ผู้นั้นไม่เพลิดเพลินทุกข์ ผู้ใดไม่เพลิดเพลินทุกข์ เรายืนยันว่าผู้นั้นพ้นไปจากทุกข์"

การที่จะมีสติไม่หลงเพลิดเพลินในรูป หรือร่างกายตนและร่างกายของคนอื่น ต้องหมั่นพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาว่า ทั้งร่างกายตนและคนอื่นเป็นเพียงส่วนประกอบของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วนจิตใจก็เป็นธาตุรู้ เมื่อตายแล้วก็ต้องแตกกระจายออกเป็นธาตุต่าง ๆ ไม่มีใครเป็นเจ้าของและไม่ได้เป็นของเรา เพราะเวลาเขาจะแก่ เจ็บตาย เขาไม่เคยต้องมาขออนุญาตเราก่อน และร่างกายและจิตใจไม่เคยยึดถือว่าเราเป็นเจ้าของเขา คงมีแต่เราไปหลงยึดถือเอาเองว่าเป็นของเรา ความจริงแล้ว ร่างกายของเราและร่างกายของคนอื่นมีแต่ความสกปรก ซึ่งหลวงปู่บุดดา ถาวโร บอกว่า หนังหุ้มขี้แผ่นเดียว ถ้าเจาะรูตรงไหนจะมีสิ่งสกปรกไหลออกมาทั้งหมด เช่น รูตาก็มีขี้ตา รูหูก็มีขี้หู รูจมูกก็มีขี้มูก รูปากก็มีขี้ฟัน รูขุมขนก็มีขี้เหงื่อขี้ไคล หรือขี้รังแค รูทวารเบาทวารหนักก็มีปัสสาวะและอุจจาระ ซึ่งเป็นสิ่งสกปรกมีกลิ่นเหม็นอย่างรุนแรง เมื่อมีชีวิตอยู่ยังสกปรกถึงขนาดนี้ เมื่อตายแล้วก็ยิ่งสกปรกเน่าเหม็น และผุพังไปหมดสิ้นไม่เหลืออะไรให้ยึดถือเอาเป็นที่พึ่งอาศัยได้เลย เมื่อใดใจรู้สึกถึงความจริง

ดังกล่าว ใจเขาก็จะปล่อยวางความหลงยึดถือกายตนและกายคนอื่นไปเอง

ส่วนจิตใจที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือความรู้สึก ความจำ ความคิด นึก ตรึก ตรอง และอารมณ์ต่าง ๆ ก็เป็นเพียงนามธรรม ไม่มีตัวตน เป็นเพียงอาการต่าง ๆ ซึ่งไม่ว่าจะสุข ทุกข์ ดี ชั่ว กุศล อกุศล รัก ชัง พอใจ หรือไม่พอใจ ล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไป ๆ ๆ ๆ ไม่มีอะไรที่จะเหลืออยู่คงที่เป็นแก่นสารให้ยึดถือเอาได้ จึงให้ละ ปล่อยวางไปเสียให้หมด **จะต้องระลึกไว้ตลอดเวลาว่า อาการอะไรที่ไม่ใช่ร่างกาย ซึ่งมีความเกิดดับ เปลี่ยนแปลงได้ หรือสามารถเอาอาการนั้นมาบอกกับผู้อื่นได้ว่ามีอาการเป็นอย่างไร หรือมีอาการกระเพื่อม ๆ ไหว ๆ ให้จับอาการได้ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นอาการเล็กน้อยปานใดก็ตาม หรือเมื่อตายแล้วซากศพเราไม่สามารถแสดงอาการหรือกิริยาจิตอย่างนั้นได้** เช่น ความรู้สึก นึก คิด อารมณ์ วิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัย ตรึก ตรอง เพ่ง จ้อง เน้น กดข่ม บังคับ พยายาม ราคะ โทสะ โมหะ หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ เบื่อ เซ็ง กลุ้ม ฯลฯ **ล้วนแต่เป็นจิตใจ ซึ่งเป็นจิตตสังขารหรือสิ่งปรุงแต่งทั้งหมด ตกอยู่ใต้กฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยง ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา** เปรียบเหมือนกับน้ำทะเล มีความสงบ แล้วก็มีคลื่นลมเล็กบ้าง ใหญ่บ้างสลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปตลอดเวลา ถ้าหากลงไปอยู่ใน

น้ำทะเลนั้น ก็จะต้องขึ้นๆ ลงๆ ไปตามน้ำทะเล ดังนั้น ถ้าหลงไปตามความรู้สึก ความจำ ความคิด และอารมณ์ต่างๆ จิตใจก็จะต้องแปรปรวนไปตามความรู้สึก ความจำ ความคิด และอารมณ์ต่างๆ ก่อให้เป็นความทุกข์ ความเครียด จะหาความสุขสงบและว่างเปล่าไม่ได้เลย

หลายคนจะเข้าใจผิดว่าเวทนา สัญญา สังขาร หรืออาการทางใจ ซึ่งเป็นธรรมารมณ์ นั้นเป็น "ใจ" เช่น ขณะที่มีสุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ก็จะบอกว่า **"ใจสบาย"** และขณะที่เกิดทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์) ก็จะบอกว่า **"ใจไม่สบาย"** แท้ที่จริงเวทนา สัญญา สังขาร หรืออาการทางใจทั้งหมดก็เหมือนกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ดังนั้น เวทนา สัญญา สังขาร หรืออาการทางใจ จึงไม่ใช่ **"ใจ"** ที่เป็น **"ธาตุรู้" ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่ปรากฏอาการเกิดดับให้ถูกรับรู้ได้ "ใจ" หรือ "ธาตุรู้" จะรู้เขาอย่างเดียว แต่จะไม่รู้ตัวเอง** ดังนั้น จึง**อย่าไปหลงยึดมั่นถือมั่นว่าเวทนาหรืออาการที่ถูกรู้ได้ทางใจทั้งหมดเหล่านั้นเป็น "ใจ" หรือเป็น "ธาตุรู้" แล้วหลงยึดถือว่าใจเราสบาย หรือใจเราไม่สบาย** ให้ปล่อยวางไปทั้งหมด ไม่ยึดถือ ไม่สนใจ ไม่ให้ค่า ไม่ให้ความสำคัญ ไม่ผลักไส โดยสักแต่ว่ารู้ หรือรู้ ซื่อ ซื่อตรงไปตรงมา จิตเป็นอย่างไรก็รู้มันไปอย่างนั้น หรือ **"อยู่กับรู้"** คือ ไม่เข้าไปยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสิ่งที่ถูกรู้

หรือไม่มีความอยาก (ตัณหา) ปนอยู่ในรู้ ก็จะเหมือนกับยืนดูน้ำทะเลอยู่บนชายหาด ไม่ต้องแปรปรวนไปตามคลื่นลมในท้องทะเล แล้วจะพบกับสัจธรรม คือความจริงว่า **"ตามธรรมดาธรรมชาติ ทั้งภายในใจและภายนอกเป็นอย่างเดียวกัน คือ จะมีอาการหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เป็น "สังขาร" คือ มีความไม่เที่ยง แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เกิดดับ ๆ ตลอดเวลา และมี "ธาตุรู้" ซึ่งเป็นความว่างเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาลอยู่ตลอดเวลา หรือในความว่างก็มีอาการต่าง ๆ หรือมีสังขารที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เกิดดับ ๆ อยู่ตลอดเวลา** ดังมีตัวอย่างว่าภายในโบสถ์ของวัดแห่งหนึ่ง ผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งกำลังต่อสู้อยู่กับอาการไม่สบายใจ ใจไม่ผ่องใส มีอาการไหวๆ ภายในใจโดยไม่ทราบสาเหตุ และไม่รู้ว่าจะไปจัดการกับอาการดังกล่าวได้อย่างไร หาหนทางที่จะแก้ไขอาการของใจนั้นให้หายไปให้หมดให้เหลือแต่ความสบายใจอย่างเดียว ขณะนั้นเกิดมีลมพัดมาแรงมาก ทำให้หน้าต่างกระจกซึ่งซ้อนหน้าต่างไม้อีกชั้นหนึ่งที่เปิดอยู่เหมือนกับจะฟาดเข้ามาทำให้กระจกแตก ใจหนึ่งก็กังวลว่ากระจกจะแตก จะลุกไปปิดหน้าต่างดีหรือไม่ อีกใจหนึ่งก็อยากจะพิจารณาธรรมให้ต่อเนื่อง เพราะเหมือนกับจะเข้าใจอะไรบางอย่าง เลยเกิดการยื้อกันว่าจะปิดหน้าต่างดีหรือจะพิจารณาธรรมก่อนดี ระหว่างที่ยื้อกันอยู่นั้น ลมก็ยิ่งพัดแรง

ยิ่งทำให้ใจยื้อกันมากขึ้นอีก ขณะนั้นธรรมปรากฏเป็นหลวงปู่มีญาณมุนี (พระอาจารย์ของหลวงปู่ทา จารุธัมโม) เดินจงกรมช้า ๆ มือประสานกันข้างหน้า ดูท่านช่างสงบยิ่งนัก มีความสงบทั้งภายนอกและภายใน เปรียบเหมือนตัวแทนของธรรมฝ่ายที่เป็นความสงบขึ้นมาในท่ามกลางความวุ่นวายใจ และภายนอกซึ่งมีลมกำลังพัดไหว ฉับพลันนั้นใจของผู้ปฏิบัติท่านนั้นก็ถึงซึ่งความสงบในท่ามกลางความเคลื่อนไหว หรือ **ในความเคลื่อนไหวมีความสงบ ในความสงบมีความเคลื่อนไหว ถ้ายึดถือสิ่งที่มี (ทั้งความสงบและความเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่มี) ก็จะไม่มีความว่าง ถ้าไม่ยึดถือสิ่งที่มี ก็จะมีสิ่งที่มี และมีความว่าง (สุญญตา หรือนิพพาน)**

ผู้ปฏิบัติในตอนแรก ๆ จะเผลอขาด **"สติ"** ไปหลงยึดถือสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ สิ่งที่ถูกรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็น **"สังขาร"** หรือสิ่งปรุงแต่งเสียก่อน โดย**ไม่สามารถสักแต่ว่ารู้เหมือนกับยืนดูน้ำทะเลอยู่บนชายหาดได้ หรือไม่สามารถอยู่กับรู้ โดยที่ไม่หลงคิดปรุงแต่งหรือส่งจิตออกนอกได้** และจะขาด **"สติ"** ต่อเนื่องกันนาน ๆ ไม่สามารถมี **"สติ"** รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันได้ทันที เช่น เวลามีเรื่องทะเลาะกันหรือโมโหกันครั้งหนึ่ง ต้องมี **"สติ"** พร้อมกับขยับตัวทำความรู้สึกตัวขึ้นมา พอขยับตัวหรือรู้สึกตัวขึ้นมาแล้วก็ขาด **"สติ"** หลงคิด หลงไปมีอารมณ์อีก ก็ขยับตัว รู้สึกตัวขึ้น

มาอีก แล้วก็หลงขาด **"สติ"** อีกในทันทีนั้นเลย ใช้เวลาฝึกอยู่นานมากกว่าจะมี **"สติ"** รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันได้ ใหม่ ๆ ต้องขยับตัว รู้สึกตัวขึ้นมาเป็นร้อย ๆ ครั้ง ต่อมาเหลือเป็นสิบครั้ง สุดท้ายหลงปั๊บ ขยับปุ๊บ กลับมารู้สึกตัวทั่วพร้อม แล้วสักแต่ว่ารู้จิตทุกคิดและทุกอาการ ทุกขณะปัจจุบัน **เพียรฝึกอย่างนี้อย่างต่อเนื่องด้วยความอดทน (ขันติ) ไม่ตามใจไหลไปกับความคิดหรือตามใจกิเลส ต้องฝึกฝนอย่างหนัก** แต่ถ้าเป็น**คนจริง ทำจริง ย่อมได้จริง เห็นจริง เป็นจริง** บางครั้งต้องถึงกับอดนอนผ่อนอาหารอย่างต่อเนื่องยาวนาน และ**ต้องขยัน ไม่เผลอปล่อยให้ "สติ" ขาด เมื่อสติขาดหลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกปั๊บ ต้องมี "สติ" รู้เท่าทันปุ๊บแล้วกลับมารู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันทันที "หลงปั๊บขยับปุ๊บ"** เรื่อยไป ไม่ใช่ว่าพอเกิดอารมณ์ปุ๊บ ขยับแค่ทีเดียวแล้วบ่นว่าไหนใครบอกว่าทำได้ ขยับแล้วเป็นปัจจุบันได้ไม่เห็นได้เลย ความจริงกว่าเขาจะทำได้ เขาขยับตัว รู้สึกตัวขึ้นมาเป็นร้อยๆ หน เขาฝึกมาแล้ว จึง**หลงปั๊บ ขยับปุ๊บ หลุดมาเป็นปัจจุบันทันที** เหมือนกับละครเปลี่ยนหน้ากากของจีน สะบัดหน้าปุ๊บ หน้าเปลี่ยนปั๊บ หรือสะบัดหน้าปุ๊บหลุดมาเป็นหน้าปกติกลับมารู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันทันที **แล้วความเผลอขาด "สติ" นาน หลงคิดเป็นเรื่อง ๆ ยาว ๆ ก็จะเผลอขาด "สติ" สั้นลงไปเรื่อยๆ จนเมื่อเริ่มต้นขาด "สติ" ก็รู้ทันทันที**

อย่างนี้เรื่อยไป โดยไม่พยายามหักหาญให้ความคิดดับไปทันที และไม่พยายามไม่ให้คิด อย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าสติไม่ขาด แล้วธรรมชาติของธาตุรู้เขาก็จะสักแต่ว่ารู้ตะพืดตะพืออย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงอย่างที่มันเป็นทุกขณะจิตปัจจุบัน ดังที่หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เขียนไว้ในขันธะวิมุตติสะมังคีธรรมะว่า **"ถึงจะคิดก็ไม่ห้ามตามนิสัย เมื่อไม่ห้ามกลับไม่ฟุ้งพ้นยุ่งไป (พ้นทุกข์) พึงรู้ได้ว่าบาป (ความทุกข์) มีขึ้นเพราะขืนจริง"**

ข้อผิดพลาดที่พบบ่อยอีกเรื่องหนึ่ง คือ ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะหลงเอาตัวเองเป็นผู้รู้ หรือหลงคิดปรุงแต่งเป็นความพยายาม ความตั้งใจ จงใจ หรือเจตนาตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิด โดยไม่เฉลียวใจว่า **ผู้พยายามตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิด ก็เป็นหลงคิดปรุงแต่งแสดงอาการ**หรือแสดงกิริยาจิตหรือแสดงพฤติกรรมเป็นความพยายามตั้งใจ หรือจงใจ หรือเจตนาไปรู้จิต หรือรู้คิด **ไม่ใช่ธาตุรู้ตามธรรมชาติ** ดังนั้นทุกขณะจิตปัจจุบันถ้าเกิดอาการ**พยายามจะดูรู้เห็นจิตหรือความคิดหรือเกิดอาการของผู้รู้** ก็ต้องรู้เท่าทันทันที แล้วไม่ทำตาม คือ ไม่ไปตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิดตามที่ตั้งใจนั้นทั้งจะต้อง**ไม่พยายามทำให้ไม่เกิดอาการพยายามจะดูรู้เห็นจิตหรือความคิด** เพราะเท่ากับหลงคิดปรุงแต่ง**เป็นความพยายามใหม่**ที่จะไม่ให้เกิดอาการนั้น เมื่อ**คิดพยายามก็ให้**

รู้ทันทันที อย่างนี้เรื่อยไป ไม่หลงไปกระทำตาม **ขณะจิตใดที่เห็นอาการของผู้รู้ หรือเห็นความคิดพยายามจะดูรู้เห็นจิตหรือความคิด** ก็จะเห็นความคิดอื่น ๆ ด้วย เมื่อ**คิดปุ๊บ รู้ปั๊บ คิดปุ๊บ รู้ปั๊บ** อย่างนี้เรื่อยไป โดย**ไม่หลงไปทำตามความคิด ไม่พยายามหักหาญให้ความคิดต้องดับไปทันที** และ**ไม่พยายามไม่ให้คิด** โดยให้สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ ซื่อ ซื่อ ดังมีตัวอย่างว่า ลูกศิษย์ท่านหนึ่งไปขอนวดหลวงปู่ทา จารุธัมโม ระหว่างที่นวดจิตก็คิดอกุศลต่อหลวงปู่หลายอย่าง ยิ่งเมื่อรู้ว่าหลวงปู่รู้ความคิดของลูกศิษย์ทุกคิด ก็ยิ่งห้ามไม่ให้คิด แต่ยิ่งห้ามก็เหมือนยิ่งยุมันยิ่งคิดไปใหญ่ ทำให้น่าโมโหยิ่งนัก ลูกศิษย์ก็พยายามมีสติรู้เท่าทันความคิดของตัวเองทุกคิด แต่ก็ห้ามไม่ได้ บังคับก็ไม่ได้ จึงรู้ว่าจิตเป็นอนัตตา หลังจากนั้น จึงได้กราบขอขมาต่อหลวงปู่ว่าที่คิดอกุศลต่าง ๆ ต่อหลวงปู่ ขอหลวงปู่โปรดเมตตาให้อโหสิกรรม อย่าได้เป็นโทษบาปเวรกรรมต่อลูกศิษย์เลย หลวงปู่พูดขึ้นว่า "ความคิดก่อนหน้านี้ทั้งหมด มีสติรู้เท่าทันแล้วก็แล้วไป ไม่มีโทษบาปเวรกรรมอะไรหรอก แต่ตอนหลังที่มากราบขอขมานี้ไม่มีสติรู้เท่าทันความคิด แต่กำลังหลงคิดว่า ความคิดที่ผ่านไปแล้วนั้นไม่ดีจะเป็นโทษบาปเวรกรรม ความหลงคิดอันหลังนี้จึงเป็นโทษบาปเวรกรรม"

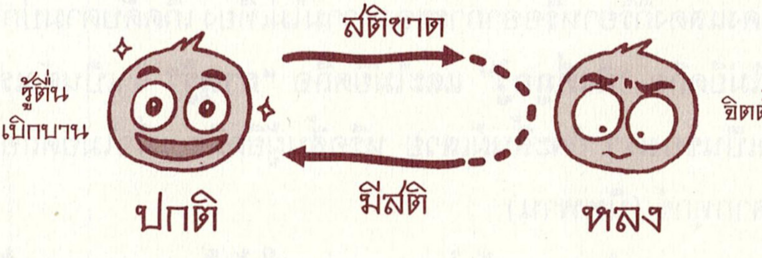
หลวงปู่ทา จารุธัมโม จึงสอนว่า **"ให้สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ซื่อ ซื่อ" คือ รู้อย่างตรงไปตรงมา**ต่อสิ่งที่มากระทบทางตา หู

จมูก ลิ้น กาย และใจทุกขณะจิตปัจจุบัน **"ให้เอาปัจจุบัน ปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นธรรม หลุดจากปัจจุบันไม่มีอะไรเป็นธรรม"** คือ ให้รู้ที่ผู้ที่คิดปรุงแต่ง หรือปรุงคิดทุกขณะที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจทุกขณะปัจจุบัน โดยไม่ไปไล่รู้ความคิด และไม่ตามดูรู้เห็นสิ่งที่ถูกรู้ หรืออาการใดอาการหนึ่งที่ถูกรู้เพียงอาการเดียว จนสิ่งนั้นหรืออาการนั้นดับไป เพราะจะหลงติดไปกับสิ่งที่เป็นอดีต ไม่รู้เท่าทันจิตที่คิดปรุง หรือปรุงคิดทุกขณะปัจจุบัน และจะหลงพอใจติดใจยินดีจิตขณะที่ไม่มีอาการ แต่ไม่พอใจจิตขณะที่มีอาการ จะต้องมี **"สติ"** ทุกขณะที่มีการ**กระทบแล้วผ่านเลย ไม่ติด ไม่ยึดถือ ไม่หลงเอากลับมาคิดปรุงแต่งเป็นความพอใจ หรือไม่พอใจอีก และไม่ไปกังวลกับอนาคต** หลวงปู่ทา จารุธัมโม สอนว่า **"รู้แล้วติดเป็นสมมติ รู้แล้วไม่ติดเป็นวิมุตติ"** หรือหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต กล่าวว่า **"ให้เห็นปัจจุบันธรรม อย่าส่งจิตอนาคต และอดีต ส่งจิตออกนอกกาย ทำให้เผลอ "สติ" จิตที่ไม่ยึดติดพัวพันในอารมณ์ทั้งปวง เรียกว่า บริสุทธิ์"** พระพุทธองค์ตรัสว่า **"สัพเพ สังขารา อะนิจจา สัพเพ สังขารา ทุกขา สัพเพ ธัมมา อนัตตา" "สังขาร" ทั้งหมดเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนคงที่ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา แม้แต่นิพพานธาตุ ซึ่งเป็น "ธาตุรู้" ตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นวิสังขาร** (ไม่มีการเปลี่ยนแปลง) **ก็ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่**

เป็นของเรา หรือตัวเราไม่ได้เป็นสิ่งนั้น จึงอย่าไปหลงยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา หรือเราเป็นนั่นเป็นนี่ โดยให้มี **"สติ สัมปชัญญะ"** ทุกขณะจิตปัจจุบันเพื่อให้ธรรมชาติของ **"ธาตุรู้"** เขา **"สักแต่ว่ารู้"** ตะพึดตะพือ หรือ **"อยู่กับรู้" ไม่ไปอยู่กับสิ่งที่ถูกรู้ คือ รู้ตรงที่ไม่ติด ไม่ยึด ทั้งไม่หลงยึดถือว่า "ผู้รู้" ซึ่งเป็นธาตุรู้ หรือธรรมธาตุ หรือนิพพานธาตุตามธรรมชาตินั้น มีตัวตน หรือมีตัวเราเป็นผู้รู้ หรือผู้รู้เป็นตัวเรา หรือไม่หลงว่ามีตัวเราบรรลุธรรม หรือบรรลุพระนิพพาน เพราะ "ผู้รู้" เป็นธรรมชาติเดิมของจิตหรือใจซึ่งเป็นความว่างเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาล ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ และไม่ใช่ของเรา ไม่มีการเกิดดับ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง (วิสังขาร)** ส่วนจิตที่แสดงกิริยาจิตหรืออาการตามหน้าที่ของขันธ์ ๕ ซึ่งเป็น **"สังขาร"** ก็ยังคงแสดงกิริยาหรืออาการของความไม่เที่ยง เกิดดับตามปกติ เมื่อไม่ยึดถือ **"สิ่งที่ถูกรู้"** และไม่ยึดถือ **"ธาตุรู้"** ว่าเป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา ก็จะสิ้นผู้เสวย หรือสิ้นผู้ยึดถือ เมื่อไม่ยึดถือก็พ้นจากทุกข์ (นิพพาน)

หลวงปู่ทา จารุธัมโม สอนว่า **"ให้เห็นอาการของผู้รู้แล้วปล่อยวางอาการของผู้รู้นั้นไปเสีย"** คือ **ปล่อยวางทั้งอาการที่ถูกรู้ และปล่อยวางอาการของผู้รู้** หรือหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน กล่าวว่า **"ถ้ามีจุด มีต่อมแห่งผู้รู้อยู่**

ที่ไหน นั่นแลคือตัวภพ” (จากหนังสือเข้าสู่แดนนิพพาน หน้า ๑๕๖) และ **“ถ้ามีจุด ก็จุดผู้รู้ ถ้ามีต่อม ก็หมายถึงต่อมผู้รู้... ก็จิตดวงรู้ๆ นั่นแลคือภพ”** (จากหนังสือเข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม หน้า ๖๙) หรือ หลวงปู่หล้า เขมปัตโต กล่าวไว้ว่า **“พระนิพพานฟาก** (ภาษาท้องถิ่นอีสาน แปลว่า เลยไปอีก) **ผู้รู้ไปจนไม่มีที่หมายนั้น คือไม่ยึดตนเป็นผู้รู้ ผู้รู้เป็นตน ดังกล่าวแล้วนั่นเอง ผู้รู้เป็นแต่สักว่ารู้ ก็เป็นแต่สักว่ารู้ ตะพึดตะพืออยู่เช่นนั้นเอง เมื่อไม่ยึดถือว่าผู้รู้เป็นตน ตนเป็นผู้รู้ ผู้รู้ก็ดี ผู้ยึดถือก็ดี ก็จบกัน ณ ที่นั้นเอง”** (จากหนังสือหลวงปู่หล้า เขมปัตโต ตอบปัญหาธรรมะ หน้า ๑๕๔).



ทุกอย่างเกิดเองดับเอง เป็นไตรลักษณ์

เมื่อไม่ยึดถือ ก็ไม่มีอะไรที่ต้องปล่อยวาง

ปล่อยวางเพื่อให้ตัวเราพ้นจากทุกข์

ย่อมไม่พ้นทุกข์

ต้องปล่อยวางตัวเราผู้อยากจะพ้นทุกข์

จึงจะพ้นทุกข์

อาการที่ถูกใจ เป็นสุขเวทนา ทำให้เห็นคิดได้ยาก

แต่อาการที่ไม่ถูกใจ เป็นทุกขเวทนา กลับทำให้เห็นคิดได้ง่าย

ถ้าไม่เห็นคิด ทำให้หลงคิด ทำให้ติดอาการ

อาการเปรียบเหมือนซากสัตว์

ความคิดเปรียบเหมือนนกแร้ง

อาการยิ่งมาก ความคิดก็ยิ่งมาก

เหมือนซากสัตว์ยิ่งมาก นกแร้งก็ยิ่งชุม

คนโง่จะหลีกหนีอาการ

แต่คนฉลาดหาประโยชน์ได้ โดยเห็นนกแร้ง

หรือจิตที่คิดปรุงแต่งต่ออาการเหล่านั้น

ทำให้พ้นจากทุกข์

ทางเดินของจิต

เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. ทางเดินของจิตจากโลกสู่ธรรม

๒. การปฏิบัติธรรมมีตั้งแต่ขั้นหยาบ ๆ ไปจนถึงขั้นละเอียด

๓. ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นคนจริงอาจจะบรรลุพระนิพพานได้ในข้อใดข้อหนึ่ง โดยไม่ต้องปฏิบัติเรียงไปตามลำดับทุกข้อ

๑. โลก

โดยปกติชาวโลกทั่ว ๆ ไปจะมีความฟุ้งซ่านในเรื่องต่าง ๆ มีความทุกข์ ความเครียด เพราะร่างกายกับจิตใจไม่ได้อยู่ด้วยกัน โดยส่งจิตออกนอกกาย หรือส่งจิตออกนอกจากสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน ไปอยู่กับคนอื่นหรือสิ่งอื่น เช่น บุตร สามี ภรรยา บิดา มารดา พี่น้อง คนที่รัก คนที่ชัง ธุรกิจ ตำแหน่ง ลาภ ยศ สรรเสริญ สมบัติ บ้านเรือน หรือไปอยู่กับอดีต หรืออนาคต เขาเป็นอย่างนั้นก็อยากให้เป็นอย่างนี้ เขาเป็นอย่างนี้ก็อยากให้เป็นอย่างนั้น ซึ่งเป็น **"ตัณหา"** เมื่อไม่ได้สมใจอยากก็เกิดความทุกข์ ความเครียด ความวิตกกังวล จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ ส่วนใหญ่จะมาถามปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับการแก้ปัญหา

ในทางโลก ๆ ก็ต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้คลายทุกข์ คลายเครียด คลายความกังวลไปได้บ้าง กรณีเช่นนี้ ต้องฝึกให้มี **"สติ"** ควบคุมจิตใจให้อยู่ด้วยกันกับร่างกายอย่างต่อเนื่องโดยให้มี**"สติ"** เป็นตัวควบคุมให้จิตอยู่กับเครื่องล่อจิตไว้ตลอดเวลา เช่น รู้กายที่ก้าวเดิน อาจมีคำบริกรรมว่า **"พุทโธ"** กำกับเท้าที่ก้าวเดินด้วย เช่น เท้าขวาก้าวเหยียบพื้น บริกรรมคำว่า **"พุท"** เท้าซ้ายก้าวเหยียบพื้นบริกรรมคำว่า **"โธ"** หรือรู้มือที่เคลื่อนไหว หรือรู้ลมหายใจเข้าออก หรือไม่ว่าจะทำอะไรก็ให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ หรือบริกรรมว่า **"พุทโธ"** ติดจิตไว้ตะพืดตะพือ เพื่อให้จิตกับกายอยู่ด้วยกัน **ไม่เผลอขาด "สติ" ส่งจิตออกนอกกาย หรือส่งจิตออกนอกจากปัจจุบัน** แต่ระวังอย่าบริกรรมในขณะขับรถหรือทำงานอยู่กับเครื่องจักรที่มีอันตราย เพราะถ้าจิตรวมเข้าไปในภวังค์จะลืมตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ แล้วจะเกิดอันตรายได้ ถ้าเผลอขาด **"สติ" ส่งจิตออกนอก ต้องมี "สติ สัมปชัญญะ" รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาทันทีทุกครั้ง ไม่ปล่อยให้สติขาดนาน หรือขาดบ่อย ๆ** แต่แม้จะบริกรรมพุทโธติดจิตไว้ หรือเพียรมีสติไม่ให้ขาด แต่ถ้าใจยังไม่ยอมรับตามความเป็นจริงของขันธ์ ๕ ของตนเองและผู้อื่นว่าเป็นเพียงธาตุ หรือสารอาหารที่มาผสมกันเป็นของที่มีความสกปรก และมีความไม่เที่ยง จิตใจก็ยังจะมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน คือความหลงยึดมั่นถือมั่นในตัวเรา

และผู้อื่น จนทำให้จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว คอยส่งจิตออกนอก

ดังนั้น ทุกวันถ้ามีเวลาว่างเมื่อใด ต้องเพียรพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของขันธ์ ๕ ดังกล่าวว่า มีความเสื่อมไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย พลัดพรากจากกันไปเป็นธรรมดา ไม่อาจจะยึดถือเอาไว้ได้ ที่เกิดมาเกี่ยวข้องสัมพันธ์เป็นบุตร สามี ภรรยา บิดา มารดา พี่น้อง ญาติ ก็เป็นเพียงสมมติในชาตินี้เท่านั้น ก่อนชาตินี้ก็ไม่รู้ว่าเป็นอะไรกันมา เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องทำหน้าที่ต่อกันให้สมบูรณ์ ตอบแทนพระคุณบิดามารดา **แต่ไม่มีหน้าที่ยึดถือจนเป็นความทุกข์** ในระหว่างพิจารณาใหม่ๆ ใจไม่อาจยอมรับความเป็นจริงได้ง่ายๆ ก็ต้องเพียรพิจารณาบ่อยๆ พร้อมกับมี **"สติ"** รักษาจิตใจ ไม่ให้ส่งจิตออกนอก ควบคุมจิตไว้ให้อยู่กับเนื้อกับตัว หรืออยู่กับปัจจุบัน ถ้าใจยอมรับตามความเป็นจริงได้มากเท่าไร ก็จะยึดถือน้อยลง ทำให้ส่งจิตออกนอกน้อยลง และถ้ายอมรับตามความเป็นจริงได้หมดสิ้น (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ใจก็จะปล่อยวางความหลงยึดถือด้วยใจของเขาเอง ซึ่งไม่ใช่ตัวเราเป็นผู้พยายามละปล่อยวาง และจะสิ้นการหลงส่งจิตออกนอกให้เป็นทุกข์

๒. หันเข้าหาธรรม

เมื่อหันเข้าหาการปฏิบัติธรรมตามข้อ ๑. ก็ทำให้ความ

หมกมุ่นครุ่นคิดแต่เรื่องโลก ๆ น้อยลงไป เพราะมาหมกมุ่นครุ่นคิดเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรมแทน แล้วจะมีความทุกข์ความเครียดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เพราะความอยากถึงอยากได้ อยากเป็น เมื่อพบครูบาอาจารย์ก็จะถามว่า จะทำอย่างไร จิตเป็นอย่างนี้ก็อยากให้เป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างนั้นก็อยากให้เป็นอย่างนี้ ซึ่งเป็น **ตัณหา** จึงไม่พ้นจากทุกข์ กรณีเช่นนี้จะต้องสนทนาหรือสอบถามจากครูบาอาจารย์ที่รู้จริงบ่อย ๆ จนมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องตามหลักธรรม ถ้าโชคดีพบครูบาอาจารย์ที่บรรลุธรรม และชี้ให้เห็นความหลงคิด หรือหลงปรุงแต่งจิตเป็นความยึดถือให้เป็นกิเลส ตัณหา และความทุกข์ หากลูกศิษย์สามารถเห็นจิตขณะที่หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงปรุงแต่งจิตในขณะปัจจุบันตามที่ครูบาอาจารย์บอกนั้น ก็จะหลุดพ้นจากจิตที่หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงปรุงแต่งจิต โดยอาจจะสิ้นหลงไปเลย หรือหลงปรุงแต่งน้อยลงไปเรื่อย ๆ ในที่สุดสิ้นหลงคิดปรุงแต่ง พระนิพพานก็เปิดเผยขึ้นมาเองทันที ดังพุทธพจน์ที่ว่า **“เตสังวู ปะสะโม สุโข”** ผู้ใดระงับหรือดับสังขาร (ความหลงคิด หรือหลงปรุงแต่งจิต) เสียได้ จะถึงซึ่งความสุขอย่างยิ่ง (พระนิพพาน)

๓. จิตติดอาการ

ผู้ที่ติดแช่อาการ นิ่ง เฉย โปร่ง โล่ง เบา สบาย ว่าง ทำให้ไม่เห็นจิตที่คิดปรุง หรือปรุงคิดเป็นความพอใจ หรือความไม่พอใจ หรือไม่รู้เท่าทันขณะส่งจิตออกนอก กรณีเช่นนี้ให้คิดพิจารณาถึง**อสุภะ** คือ ความสกปรก หรือคิดพิจารณา**มรณสติ**ของตนเองและผู้อื่น คือ ความที่จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เน่าเปื่อยผุพังอย่างแน่แท้ ไม่อาจยึดมั่นถือมั่นเอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยได้ พิจารณาอย่างต่อเนื่อง จนกว่าใจจะปลงปล่อยวางด้วยใจของเขาเอง

บางคนที่หงุดหงิด ดิ้นรน พยายาม**ผลักไส**อาการที่ไม่ชอบใจ เช่น ราคะหรือความโลภ โทสะ โมหะ ความทุกข์ ความวิตกกังวล ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ แน่น อึดอัด ทึบ ตื้อ ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่เบา ไม่สบาย ไม่ว่าง

บางคนพยายาม**หนีอาการ**เหล่านี้ โดยเปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นอยู่เสมอๆ เช่น ไปดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสืออ่านเล่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ไปเดินห้างสรรพสินค้า ไปหาเพื่อนคุย เป็นต้น บางคนก็หลบเข้าไปในอาการนิ่ง เฉย ว่าง โล่ง โปร่ง เบา สบาย ไม่ยอมออกมารับรู้หรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในทางโลก หรือไม่ยอมออกมารับรู้อาการที่ไม่สบายใจ การเปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นนั้น ควรใช้เฉพาะกรณีที่

มีความทุกข์ ความเครียดมาก ๆ ถ้าไม่เปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่น ก็อาจจะทำให้เสียสติเป็นบ้าหรือเป็นโรคประสาทไปได้

บางคนปฏิบัติโดยตามดูรู้เห็นอาการที่ถูกรู้จนอาการแต่ละอาการดับไป แล้วรู้สึกนิ่ง เฉย ว่าง โล่ง โปร่ง เบา สบาย ก็จะติดแช่อยู่ในอาการเหล่านี้ จนเหมือนกับว่าอาการเหล่านี้จะไม่ดับไป เพราะเกิดความชอบใจติดใจยินดี จิตก็จะจำอาการที่ชอบใจนั้นไว้ถี่ ๆ จนเหมือนกับอาการที่ชอบใจนี้ไม่ดับไปเลย แล้วก็จะ**หลงว่าอาการที่ชอบใจเหล่านี้เป็นใจของตัวเองไปเสียเลย** โดยไม่เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงอาการที่ถูกรู้เท่านั้น ไม่ใช่ใจ เพราะ**ใจแท้ ๆ เป็นธาตุรู้ที่เป็นความว่างเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาล ไม่มีขอบเขต ไม่มีตัวตน ไม่มีที่อยู่ ไม่ปรากฏอาการให้ถูกรู้ได้ มีหน้าที่รู้เขาอย่างเดียว** แต่เมื่อหลงเอาอาการที่ถูกรู้เป็นใจแล้ว จะทำให้ปล่อยวางไม่ได้ แล้วจะติดแช่อยู่ในอาการเหล่านั้น จะมีผลเสียตามมามาก เพราะจะไม่อยากให้อาการที่ถูกใจหายไป และเมื่อเกิดอาการที่ไม่ถูกใจก็จะยึดมั่นถือมั่นว่าอาการนั้นเป็นใจเรา หรือใจของเรา หรือเราเป็นอาการนั้น ก็จะไม่สามารถปล่อยวางอาการนั้น จะเกิดตัณหา คือ มีความดิ้นรนทะยานอยากจนเป็นความทุกข์

หรือบางคนตามดูรู้เห็นแต่อาการที่ถูกรู้ หรือรู้ความคิดเป็นเรื่อง ๆ โดยไม่รู้ที่ผู้รู้ซึ่งคิดปรุงหรือปรุงคิดทุก

ขณะจิตปัจจุบัน ก็จะติดแช่อยู่ในอาการที่ถูกรู้ ซึ่งอาการที่ถูกรู้จะเปรียบเหมือนซากสัตว์ ส่วนผู้รู้ที่ไปรู้อาการนั้นแล้วคิดปรุงหรือปรุงคิดเปรียบเหมือนนกแร้ง อย่ามัวแต่ไปสนใจซากสัตว์ ให้ **"สักแต่ว่ารู้"** หรือ **"รู้ ซื่อ ซื่อ"** หรือ **"สักแต่ว่าเห็น" ทั้งซากสัตว์ (อาการที่ถูกรู้) และนกแร้ง (ผู้รู้ที่คิดปรุง หรือปรุงคิด)** ทุกขณะจิตปัจจุบัน ไม่ใช่หนีหรือผลักไสอาการ

ผู้ปฏิบัติธรรมที่จิตติดอาการต่างๆ ข้างต้นจะต้องมี **"สติปัญญา" พิจารณาให้ดีๆ ว่า อาการที่ถูกรู้ทางใจไม่ได้เป็นผู้คิดปรุงแต่ง แต่มีผู้รู้ไปรู้อาการเหล่านั้นเป็นผู้คิดปรุงแต่ง** เป็นความพอใจ ความไม่พอใจ หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ลังเลสงสัยตัดสินใจไม่แน่นอน วิตกกังวล เบื่อ เซ็ง กลุ้ม ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง ซึมเศร้า หรือเศร้าหมอง เป็นกุศล หรืออกุศล แล้วก็จะมีผู้ไปรู้อาการอันหลังเหล่านี้ เป็นผู้คิดปรุงแต่งอย่างนี้เรื่อยไป **ซึ่งแท้จริงผู้รู้นั้นไม่ใช่ผู้รู้ที่แท้จริงตามธรรมชาติ แต่เป็นจิตปรุงแต่งแสดงอาการเป็นผู้รู้ แล้วมีความรู้สึกว่ามีตัวเราเป็นผู้รู้หรือผู้รู้เป็นตัวเรา** แล้วคิดปรุงแต่ง ส่วนผู้รู้ตามธรรมชาติเป็นธาตุรู้ ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่ปรากฏอาการให้ถูกรู้ได้ ไม่มีอาการเกิดดับ ไม่มีอาการพยายามรู้ เป็นความว่างเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาลที่ไม่มีขอบเขต **(จึงไม่ใช่ความรู้สึกว่างในใจ ซึ่งเป็นสุขเวทนาที่ถูกรู้ได้)** เมื่อเข้าใจ

ตามความเป็นจริงว่าอาการไม่ใช่ใจเรา ไม่ใช่ใจของเรา จึงไม่อาจจะเลือกเอาได้ เพราะมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะสิ้นดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุข โดยยอมรับตามความเป็นจริง เพราะเห็นว่าจะให้เหลือแต่สุข ทุกข์ไม่มีไม่ได้ จึงยอมปล่อยวางสุขคืนให้แก่ทุกข์ ไม่ปรารถนาที่จะเอาสุขมาเป็นของเราแต่ผู้เดียว เพราะเห็นว่าที่ไม่พ้นทุกข์ก็เพราะพยายามที่จะฝืนความจริง โดยปล่อยวางทั้งสุขและทุกข์ พระนิพพาน (ธรรมธาตุ หรือธาตุรู้ ซึ่งเป็นสุญญตา หรือความว่าง) ก็เปิดเผยขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติทันที ซึ่งในเรื่องนี้มีคำสอนที่น่าสนใจของฮวงโปว่า **"คนโง่มัวแต่หลบหลีกปรากฏการณ์ต่าง ๆ ไม่หลบหลีกจากความคิดปรุงแต่ง ส่วนคนฉลาดย่อมหลบหลีกจากความคิดปรุงแต่งและไม่ต้องหลบหลีกปรากฏการณ์"**

๔. จบไม่เป็น เย็นไม่ได้

ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความสงบร่มเย็นในจิตใจมากแล้ว แต่ยังไม่หลุดพ้นจากทุกข์ เพราะยังไม่รู้วิธีที่จะออกจากทุกข์ ยังมีความลังเลสงสัย หาเหตุหาผล หาถูกหาผิด ค้นหาธรรม พยายามหาความเข้าใจ พยายามจะให้หยุดปรุงแต่ง พยายามจะให้ถึงให้ได้ ให้เป็น จึงวนเวียนคิด ตรึก ตรอง หาหนทางที่จะบรรลุธรรมหรือบรรลุพระนิพพาน ซึ่งบางขณะก็มีความสงบใจที่รู้เท่า

ทันจิตที่คิด ตรึก ตรองนั้น บางขณะก็ไม่รู้เท่าทันไหลไปเป็นคนคิด ตรึก ตรองเสียเอง อย่างนี้ ต้องใจเย็น ๆ ค่อย ๆ สงบจิต สงบใจ มี **"สติ"** รู้เท่าทันจิตที่แสดงกิริยาจิต หรือแสดงอาการเหล่านั้น แล้วไม่ตามใจ **ไม่เอาคำตอบจากที่สงสัย ไม่เอาความเข้าใจจากที่พยายามค้นหา** แต่รู้เท่าทันทุกขณะจิตที่เริ่มต้นแสดงกิริยาจิต หรือแสดงอาการนั้นทันทีทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยจะรู้เท่าทันบ้าง ไม่รู้เท่าทันบ้าง โดยไหลไปเป็นคนคิด ตรึก ตรองเสียเองบ้าง จนกว่าจะไม่หลงไปเป็นคนคิด ตรึก ตรองเสียเอง หรือจนกว่าจะหลุดพ้นจากอาการเหล่านั้น ซึ่งเรียกว่าเป็นผู้มี **"ปัญญา"** คือ มีความอดทนที่จะไม่ทำตามอาการนั้น หรืออาการนั้นมีอยู่ แต่ไม่อาจทำอะไรใจได้อีกต่อไป **ซึ่งธรรมชาติย่อมไม่ดิ้นรน ย่อมไม่ค้นหา ถ้าหยุดสงสัย หยุดดิ้นรน หยุดค้นหา ก็จะเป็นธรรม** ถ้ายังสงสัย ยังดิ้นรนค้นหา ก็จะไม่เป็นธรรม ดังนั้น ธรรมะหรือนิพพานจึงไม่ต้องหา เพียงแค่**สิ้นสงสัย สิ้นดิ้นรน สิ้นค้นหา ก็เป็นธรรม หรือเป็นพระนิพพานขึ้นมาเอง**

๕. ปล่อยวางผู้รู้ บรรลุธรรม

ผู้ปฏิบัติที่พยายามที่จะรู้จิตที่คิดปรุงหรือปรุงคิด หรือพยายาม ละ ปล่อย วางผู้รู้ แท้ที่จริง ผู้พยายามรู้หรือผู้พยายามละ

ปล่อยวาง เป็นจิตปรุงแต่งเป็นตัวเราเป็นผู้รู้ หรือผู้รู้เป็นตัวเรา แล้วเอาตัวเราไปพยายามรู้ ละ ปล่อยวาง **แต่ไม่ได้ปล่อยวางตัวเรา หรือไม่ได้ปล่อยวางขันธ์ ๕** เพราะหลงยึดถือขันธ์ ๕ ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา หรือเราเป็นขันธ์ ๕ **จึงให้ปล่อยวางตัวเรา หรือ ปล่อยวางขันธ์ ๕** ดังตัวอย่างว่า มีผู้ปฏิบัติธรรมสองท่านพบกันหลังจากที่ไม่ได้พบกันมานาน ท่านแรกถามขึ้นว่า การปฏิบัติธรรมของท่านเป็นอย่างไรบ้าง อีกท่านจึงตอบว่าได้ปล่อยวางทุกอย่างแล้ว ร่างกายที่เจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่ได้กังวล กิเลสก็ละไปหมด อาการต่าง ๆ ของจิตก็ปล่อยวางหมดแล้ว จนรู้สึกเหมือนกับว่าไม่เหลืออะไรให้ปล่อยวางอีกแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมท่านแรกจึงกล่าวว่า ดีแล้ว ท่านที่สองกล่าวต่อว่า ถ้าปล่อยวางได้เช่นนี้ ตัวเองคงจะได้บรรลุธรรมก่อนตายเป็นแน่แท้ ผู้ปฏิบัติธรรมท่านแรกจึงบอกว่า ท่านปล่อยวางแต่อย่างอื่น แต่ไม่ได้ปล่อยวางตัวเองผู้พยายามปล่อยวาง จะเอาตัวเองไปพระนิพพานด้วยไม่ได้ มันเป็นอัตตาจึงบรรลุพระนิพพานไม่ได้ ผู้ปฏิบัติธรรมท่านที่สองฟังแล้วใจพลันสงบ สว่าง ใบหน้ายิ้มอิ่มเอิบเปล่งปลั่งเป็นประกายขึ้นมา นิ่งเงียบมองออกไปไกล ๆ จากนั้นก็รำพึงขึ้นว่า "ขี้ผงเข้าตาตัวเองเขี่ยไม่ได้ ต้องให้ผู้อื่นเขี่ยให้ เหมือนเส้นผมบังภูเขาจริง ๆ"

ดังนั้น ต้อง**มี "สติ ปัญญา" รู้เท่าทันจิตที่เริ่มต้น**

ปรุงแต่งแสดงอาการเป็นผู้รู้ หรือผู้พยายามปล่อยวาง หรือมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสีย จนสิ้นความหลงปรุงแต่ง (อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทานในปฏิจจสมุปบาทดับ) **ก็จะพบธรรมชาติรู้ ซึ่งเป็นธรรมธาตุ หรือนิพพานธาตุ หรือ "สุญญตา"** ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในคนและสัตว์ทั้งหลาย ไม่ใช่มีเฉพาะสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกเท่านั้น ในปุถุชนและสัตว์ทั้งหลายก็มี แต่ปุถุชนและสัตว์ทั้งหลายมี **"อวิชชา"** ปิดบังไว้ เมื่อสิ้น **"อวิชชา"** คือ สิ้นความหลงยึดถือขันธ์ ๕ ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา หรือ เราเป็นขันธ์ ๕ **เมื่อสิ้นความหลงปรุงแต่ง ธรรมธาตุ (นิพพานธาตุ หรือสุญญตา) ก็เปิดเผยออกมาเองโดยอัตโนมัติ** ดังนั้น พระนิพพานจึงไม่ได้เกี่ยวกับสถานที่ รูปแบบ หรือกรรมวิธีใด และไม่ว่าจะเป็นนักพรต หรือนักบวช ฆราวาสซึ่งเป็นผู้หญิง หรือผู้ชาย เด็ก หรือผู้ใหญ่ แม้แต่ผู้ครองเรือนที่เว้นขาดจากการร่วมประเวณีก็สามารถที่จะพบพระนิพพานได้เหมือนกัน เพราะนิพพานธาตุหรือธรรมธาตุมีอยู่แล้ว ไม่ใช่เราไปแสวงหาจากที่อื่น หรือทำด้วยวิธีการอย่างใด ๆ ขึ้นมา ซึ่งเปรียบเหมือนแสงสว่างของพระอาทิตย์หรือพระจันทร์ ไม่ว่าจะมีเมฆมาบังหรือไม่ก็มีแสงสว่างอยู่แล้วตามปกติธรรมชาติ เมื่อเมฆลอยผ่านไป (เปรียบเหมือน "อวิชชา" ดับไป) แสงสว่างของพระอาทิตย์หรือ

พระจันทร์ก็เปิดเผยออกมาเองโดยอัตโนมัติทันที

“ทุกข์นั้นแหละมีอยู่ แต่ผู้ทุกข์หามีไม่
การกระทำมีอยู่ แต่ผู้ทำไม่มี
นิพพานมีอยู่ แต่คนผู้นิพพานไม่มี
ทางก็มีอยู่ แต่ผู้เดินทางไม่มี”

(จากหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ ของ ป.อ. ปยุตโต เฉพาะความใน “.....” แปลจากคัมภีร์ วิสุทธิมรรค)

ไม่มีใครรู้ "ตัวเรา"
ได้ดีกว่า "เรา" รู้ "ตัวเรา" เอง

แต่พอถามว่า "เรา" ที่มารู้ตัวเรา
มันคืออะไร มีลักษณะเป็นอย่างไร อยู่ที่ไหน
ไม่มีใครสามารถตอบได้

จะบอกได้แต่ว่า "ตัวเรา" ที่ถูกรู้
คือ ร่างกายที่ยืน เดิน นั่ง นอน
ทำกิจกรรมการงาน รู้สึกเป็นสุข รู้สึกเป็นทุกข์
รู้สึกเฉยๆ คิดปรุงแต่ง และมีอารมณ์ต่างๆ

"ตัวเรา" ที่ถูกรู้
ไม่ใช่ตัวตนของเราจริงๆ
เพราะต้องแก่ เจ็บ ตาย หรือเกิดขึ้นแล้วดับไป
มีแล้วหายไปจนหมดสิ้น
อย่าหลงยึดถือว่า "ตัวเรา" ที่ถูกรู้ เป็นตัวตนของเรา

(ต่อหน้าหลัง)

"เรา" คือ ผู้ที่รู้ตัวเรา
แต่ "เรา" ก็ไม่ใช่ตัวตนของเรา
เป็นเพียงชื่อสมมติ ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่
รู้เขาอย่างเดียว ไม่ปรากฏอาการใดให้ถูกรู้ได้

"เรา" มีชื่อสมมติอื่นอีก เช่น พุทโธ พุทธะ
จิตเดิมแท้ ใจ วิญญาณธาตุ ธาตุรู้ สุญญตา
ธรรม นิพพาน ซึ่งเป็นอมตธาตุ หรืออมตธรรม
คือ ไม่มีการเกิดดับ ไม่มีการตาย

ระหว่างฝึก
จะปรากฏอาการผู้รู้ให้ถูกรู้ได้
เช่น พยายามรู้ ผู้คอยสังเกต ผู้จ้อง
ผู้เพ่งหรือเน้นความรู้สึก จิตตั้งหรือตั้งใจรู้
ต้องเห็นว่าอาการต่างๆ เหล่านั้น
เป็น "ตัวเรา" ที่ถูกรู้

ถ้าขณะจิตใดสิ้นหลงยึดถือสิ่งที่ถูกรู้
ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นตัวตนของเรา
ก็จะเป็นธรรม หรือเป็นนิพพาน
ไม่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดกาล

อะไรๆ ก็รู้ แต่หลงรู้

เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. กายและจิตที่ปรากฏอาการให้ถูกรู้ได้ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่ของเรา แต่เป็นสิ่งที่ถูกรู้แบบเหมาเข่งทุกขณะจิตปัจจุบัน

๒. ไม่เอาตัวเราไปรู้ แต่เข้าใจกลับด้านเสียใหม่ว่า ตัวเราเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทุกความคิด นึก ตรึก ตรอง ปรุงแต่ง แสดงอาการต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายทั้งในขณะหลับตาและลืมตาในชีวิตประจำวัน โดยไม่มีตัวตนหรืออาการของผู้รู้

คนทั้งหลายชอบพูดว่ารู้ ๆ ๆ ๆ.... แท้ที่จริงรู้นี้เป็นจิตปรุงแต่งเอาตัวเราไปรู้ แล้วก็ไหลไป หรือติดไปกับสิ่งที่ถูกรู้ หรือหลงว่า **“รู้”** แต่แท้ที่จริงเป็นหลงคิดปรุงแต่ง เพราะไม่ได้รู้อาการของจิต หรือไม่ได้รู้จิตที่คิด **“รู้” กับ “หลง” จะเกิดในขณะจิตเดียวกันไม่ได้ “รู้”** เป็นธาตุรู้ตามธรรมชาติ ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่มีอาการปรากฏให้ถูกรู้ได้ ได้แต่รู้เขาอย่างเดียว หรืออาจกล่าวได้ว่าไม่มีตัวตน หรืออาการของผู้รู้ มีแต่อาการที่ถูกรู้ ที่เกิดดับ เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา แต่คน

ทั้งหลายจะหลงยึดมั่นถือมั่นเอาสังขาร (สิ่งปรุงแต่ง) คือ ขันธ์ ๕ หรือร่างกายและจิตใจ หรือจิตวิญญาณที่มีความรู้สึก นึก คิด ตรึก ตรอง วิตก วิจาร หรือแสดงอาการต่างๆ ให้ถูกรู้ได้ หรือเกิดดับ หรือเปลี่ยนแปลงไปสู่ความแก่ เจ็บ ตาย เน่าเปื่อย ผุพังได้ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา หรือตัวเราเป็นสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ถ้าปรากฏว่ามีอาการของผู้รู้ โดยมีอาการเจตนา จงใจ ตั้งใจ หรือพยายาม ไปดูรู้เห็นจิต แล้วมีความตรึก นึก คิดปรุงแต่งปนอยู่ในรู้ รู้นั้นเป็นจิตปรุงแต่งที่ถูกรู้ **ไม่ใช่ธาตุรู้ตามธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง (วิสังขาร)**

วิธีปฏิบัติให้ **"รู้"** ตามธรรมชาติ โดยไม่หลงเอาตัวเราไปรู้นั้น ก็ให้หลับตาเสียก่อน หลับตาตอนแรก บางคนก็เห็นความมืด บางคนก็เห็นความสว่าง บางคนก็เห็นสีต่างๆ ให้รู้ความมืด ความสว่าง แสง สีเหล่านั้นยืนพื้นไว้ตลอดเวลา แล้วพิจารณาให้ดีๆ ว่า ความมืด ความสว่าง สีต่างๆ นั้น มันคิด นึก ตรึก ตรอง วิตก วิจาร ปรุงแต่งหรืออยากไม่ได้ แต่มีตัวเราเป็นผู้คิด นึก ตรึก ตรอง หรือวิตก วิจาร เพ่ง จ้อง พยายาม ดิ้นรน ค้นหา หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ สงสัย ลังเล เอ๊ะอ๊ะ บ่นงึมงำๆ ทุกข์ โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ น้อยเนื้อต่ำใจ มันเป็นอย่างนี้

อยากให้เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนั้นอยากให้เป็นอย่างนี้ สารพัดที่จะมีอาการทุกชนิดเลย ก็**ได้แต่รู้ ๆ ๆ ๆ...ตัวเราผู้คิดปรุงแต่งหรือแสดงอาการต่างๆ เหล่านั้นตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายทุกขณะจิตปัจจุบัน ไม่ใช่ตัวเราเป็นผู้รู้ แต่เข้าใจกลับด้านเสียใหม่ว่า ตัวเราเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทุกคิดและทุกอาการ ธาตุรู้ตามธรรมชาติเขาก็จะได้แต่รู้ ๆ ๆ ๆ... ซึ่งไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่มีอาการใดให้ถูกรู้ได้ ได้แต่รู้เขาอย่างเดียว**อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง

เมื่อลืมตาขึ้นมาก็ให้รู้ธรรมชาติรอบตัวเรายืนพื้นไว้ แล้วพิจารณาว่าธรรมชาติรอบตัวเราไม่ได้คิด ไม่ได้ปรุงแต่ง ไม่ได้บ่น ไม่ได้พูดอยู่ในใจ ไม่ได้พยายาม ไม่ได้ดิ้นรน ไม่ได้อยากอย่างไร แต่มีตัวเราเหมือนคนบ้ามาคิดปรุงแต่ง วุ่นวายอยู่คนเดียวในท่ามกลางธรรมชาติตลอดเวลา ก็ให้ตัวเราถูกรู้ทุกคิดและทุกอาการ ตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายทุกขณะจิตปัจจุบันเช่นเดียวกับตอนหลับตา ไม่ใช่เอาตัวเราไปรู้ แต่กลับด้านให้ตัวเราเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทุกคิดและทุกอาการ ธาตุรู้ตามธรรมชาติเขาก็จะรู้ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง ยกเว้นแต่เวลาหลับ แต่ถ้า **“สติ”** ขาด ก็จะลืมรู้ ถ้าไม่หลับ หรือ

"สติ" ไม่ขาดแล้ว นอกจากจะรู้เรื่องที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันก็ไม่ลืมว่าตัวเราถูกรู้ทุกคิดและทุกอาการตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายทุกขณะจิตปัจจุบัน **โดยไม่มีตัวตนหรือไม่มีอาการของผู้รู้** และก็แค่รู้ ๆ ๆ ๆ.... ตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบันเท่านั้น เพราะธาตุรู้ไม่มีตัวตนและไม่ใช่ตัวเราเป็นคนรู้ จึงไม่อาจจะไปทำอย่างไรต่ออาการที่ถูกรู้ได้

จะต้องไม่หลงไปเข้าใจผิดว่า ถ้าฝึกสำเร็จแล้ว จะรู้โดยไม่คิดปรุงแต่ง หรือรู้แล้วจะไม่มีอารมณ์อย่างใด ๆ **เพราะปกติของขันธ์ ๕ เป็นธรรมชาติฝ่ายปรุงแต่ง (สังขาร) เมื่อรับรู้อะไรก็ต้องปรุงแต่งไปตามความเคยชิน ส่วนธรรมชาติของ "ธาตุรู้" ก็ได้แต่รู้ ๆ ๆ ๆ....ตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบันไม่อาจจะทำอย่างไรต่อสิ่งที่ถูกรู้ได้เพราะธาตุรู้ไม่มีตัวตน** ถ้าเข้าใจผิดว่าฝึกสำเร็จแล้วจะรู้โดยไม่คิดปรุงแต่งหรือไม่มีอารมณ์อย่างใด ก็จะพยายามรู้สิ่งใดแล้วทำใจให้นิ่งเฉยหรือว่าง ๆ จะหลงติดอยู่ในอาการนิ่งเฉย หรือรู้สึกว่าง ๆ หรือจะสะกดจิตตัวเองให้กลายเป็นคนเก็บกด นิ่งเฉย โดยไม่ยอมรับตามความเป็นจริงของความรู้สึก นึก คิด และอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทุกขณะจิตปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะหลงยึดมั่นถือมั่นว่าขันธ์ ๕ หรือ

ตัวเราซึ่งมีความรู้สึก นึก คิด และมีอารมณ์ หรือแสดงอาการต่าง ๆ ได้นั้น เป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา หรือมีตัวของเราอยู่ในขันธ์ ๕

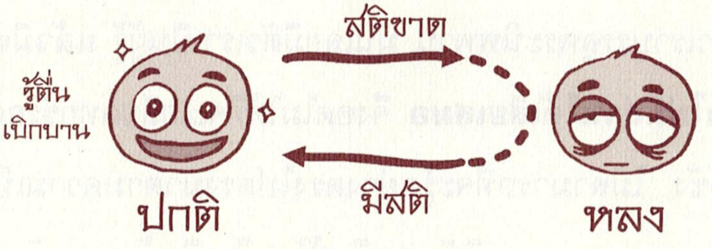
เมื่อมีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ย่อมจะต้องเกิดความรู้สึก นึก คิด อารมณ์ต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เพราะเป็นขันธ์ ๕ หรือเป็นชีวิต มีทั้งสุข ทุกข์ กุศล อกุศล บุญ บาป รัก ชัง พอใจ หรือไม่พอใจ ซึ่งล้วนแต่เป็นขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงอย่างที่มันเป็นในทุกขณะจิตปัจจุบัน ไม่ใช่เอาตัวเราไปรู้ แต่ตัวเราเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทุกความคิด นึก ตรึก ตรอง ปรุงแต่ง แสดงอาการต่างๆ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายอย่างตรงไปตรงมาตามที่มันเป็น โดยไม่มีตัวตนหรืออาการของผู้รู้ **ให้ตัวเรารวมทั้งร่างกายและจิตใจถูกรู้แบบเหมารวมเข่ง** (เข่งใส่ผลไม้เปรียบเหมือนร่างกาย สิ่งของหรือผลไม้ในเข่งเปรียบเหมือนจิตใจ) คือ อาการอะไรก็ตามที่ไม่ใช่โครงร่างของร่างกายเหมาให้เป็นจิตหรือใจทั้งหมด ทั้งความรู้สึก นึก คิด อารมณ์ เพ่ง จ้อง เน้น กด ข่ม บังคับ พอใจ ไม่พอใจ แน่น จุก อึดอัด โปร่ง โล่ง เบา สบาย ว่างๆ ทึบ ๆ ตื้อๆ หงุดหงิด รำคาญใจ ทุกข์ โศกเศร้า เสียใจ ฯลฯ แล้วให้อาการเหล่านั้นถูก

รู้ไว้ทุกขณะจิตปัจจุบันอย่างตรงไปตรงมาอย่างที่มันเป็น **ไม่ใช่ตัวเราเป็นคนรู้ แต่ธาตุรู้ตามธรรมชาติเขารู้ แค่รู้มันตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงอย่างที่มันเป็นทุกขณะจิตปัจจุบัน ซึ่งธาตุรู้ตามธรรมชาติไม่อาจจะพอใจ ไม่พอใจ ยึดถือ หรือพยายามละ ปล่อย วางอะไรได้ ได้แต่รู้ ๆ ๆ ๆ... อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงเท่านั้น** ถ้าปรากฏอาการยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ ไม่พอใจ หรือมีอารมณ์อย่างใด ๆ ก็ตาม ก็เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหมด ซึ่งธาตุรู้ตามธรรมชาติไม่อาจจะทำอย่างไรต่ออาการเหล่านั้นได้ ก็ได้แต่รู้ ๆ ๆ ๆ....เท่านั้น และ **"ถ้ามีกิริยาอะไรที่เป็นอาการละ ปล่อย วาง มันก็เป็นอาการของจิตที่ถูกรู้"**

จะแบกตัวเรา หรือเอาตัวเราไปนิพพานไม่ได้ เพราะมันเป็นอัตตา ต้องปล่อยวางตัวเรา จึงจะบรรลุพระนิพพาน ซึ่งความจริงถ้าพิจารณาแยกร่างกายออกเป็นอาการ ๓๒ หรือเป็นธาตุต่าง ๆ แล้ว จะเห็นได้ว่าไม่มีตัวตนของเราอยู่ในส่วนใดเลย ส่วนจิตใจก็เป็นเพียงนามธรรมเกิดดับ ๆ ๆ ๆ....ตลอดเวลา จึงไม่มีตัวของเราอยู่ในจิตใจ **แต่ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะหลงว่าร่างกายและจิตใจ หรือจิตวิญญาณที่ถูกรู้ได้นั้นเป็นตัวตน**

ของเรา หรือเป็นตัวเรา แล้วเอาตัวเราไปพยายามรู้ ละ ปล่อยวางอย่างอื่น เพื่ออยากให้ตัวเราสบาย พ้นจากทุกข์ หรือบรรลุพระนิพพาน แต่ไม่ได้ปล่อยวางตัวเรา มันก็จะดิ้นรนหาหนทางให้ตัวเราไม่มีที่สิ้นสุด จะเอาตัวเราไปพยายาม **“ทำ”** อะไรเพื่อให้ถึงให้ได้ให้เป็นอะไร ซึ่งถ้าพยายาม**“ทำ”** มันไม่ใช่ **“ธรรม”** และ **“ทำ”** นี้มันตรงข้ามกับ **“ธรรม”** มันขวางทางพระนิพพาน บอกให้หยุดทำ ก็จะพยายามหยุด มันเลยกลายเป็นทำอีก คือ **“ทำ”** หยุด มันก็เลยไม่เป็น **“ธรรม” พอบอกว่าให้รู้ ซื่อ ซื่อ หรือสักแต่ว่ารู้ หรือรู้เฉย ๆ มันก็เอาตัวเราไปรู้ บอกให้ปล่อย มันก็เอาตัวเราไปปล่อย** เพราะมันอยากจะให้ตัวเราบรรลุพระนิพพาน มันเลยมีตัวเราเป็นผู้รู้ **แล้วมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสียเสมอ** จึงอดไม่ได้ที่จะเกลียดทุกข์รักสุข ดีรักชั่วชัง ไม่สามารถที่จะรู้อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงได้ทุกอาการ เพราะมีตัวเราเป็นผู้รู้ หรือเป็นผู้เสวย มันแก้ตรงนี้ไม่ตก ต้องพลิกความเข้าใจกลับด้านว่า ตัวเราทั้งร่างกายและจิตใจที่มีความรู้สึก นึก คิด ตรึก ตรอง ปรุงแต่ง หรือแสดงอาการต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ๆ ๆ ๆ....อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบันอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย โดย

ไม่มีตัวตนหรืออาการของผู้รู้ **ขณะจิตใดที่มีแต่สิ่งที่ถูกรู้ หรือมีแต่อาการที่ถูกรู้ โดยไม่มีตัวตน หรืออาการของผู้รู้ หรือไม่มีผู้เสวย ก็จะพบ "ธาตุรู้" ตามธรรมชาติ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นความว่างเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาล ไม่มีขอบเขต ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ซึ่งเป็นธรรมธาตุ หรือนิพพานธาตุ.**



เสี้ยววินาทีเดียวที่พยายามทำอะไรในจิต เป็นคิดทั้งนั้น

ไม่ได้ห้ามไม่ให้คิด แต่ให้รู้ทุกคิด

ถ้ารู้เรื่องที่คิดเป็นเรื่อง ๆ
หรือคิดเป็นเรื่องยาว ๆ
ไม่ใช่รู้คิด มันไหลติดไป

ถ้ารู้ทุกคิด ไม่ต้องหาจิตปัจจุบัน
เพราะรู้ทุกคิด คือ รู้จิตปัจจุบันอยู่แล้ว

พ้นคิด ก็พ้นโลก
พ้นโลก ก็พ้นทุกข์

"คิด" ต้องมีสติ "ตั้งใจคิด"

ถ้าคิดไปเองเท่ากับหลงคิดปรุงแต่ง

ถ้า "ไม่ตั้งใจคิด"

ก็อย่าปล่อยให้เหม่อ เผลอ เพลิน คิดปรุงแต่งไป

ถ้ารู้แล้วว่าความคิดเหล่านั้นเป็น

"ความโลภหรือราคะ โทสะ โมหะ"

ต้องรู้เท่าทัน ! พลิกหลุดออกจากมันทันที !

อย่าให้เป็นไฟลุกลามเผาใจให้ต้อง คิด พูด กระทำไปตามมัน

คนทั่วไปหลงคิดปรุงแต่งเพลิดเพลินเรื่อยไป เป็น "อวิชชา"

ผู้ปฏิบัติธรรมหลงคิดปรุงแต่งหมกมุ่นแต่เรื่องฝึกจิต ก็เป็น "อวิชชา"

สิ้นหลงคิดปรุงแต่ง คิดอะไรก็ "รู้" (แค่รู้...)

จึงเป็น "วิชชา"

หลงคิดติดโลก สิ้นหลงสิ้นโลก

เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. ต้องการให้เฉลียวใจว่า ถ้ามีกรณีดังต่อไปนี้แสดงว่า ยังหลงไปสังขาร (ปรุงแต่ง) โดยไม่ได้รู้ทันสังขาร

๒. หยุดดิ้นรนแสวงหา ก็จะพบธรรม

ผู้ฝึกจิตซึ่งแม้จะฝึกจนเห็นจิตละเอียดเพียงใดก็ตาม ก็ยังวนเวียนอยู่ในความหลงคิดโดยไม่รู้ตัว แม้ชี้บอกต่อหน้าต่อตาก็ยังไม่เห็นอาการของ**ความหลงคิด**ในขณะจิตนั้นเลย เช่น

- **หลงคิด**ในสิ่งที่ไม่มีความจำเป็นจะต้องคิดในขณะปัจจุบันนั้น
- **หลงคิด**อยากให้จิตเป็นอย่างนั้น หลงคิดอยากให้จิตเป็นอย่างนี้
- **หลงคิด**พยายามทำอะไรเพื่อให้เป็นอะไรอยู่ภายในใจ
- **หลงคิด**พยายามดิ้นรน ค้นหาพระนิพพาน
- **หลงคิด**หาถูก หาผิด
- **หลงคิด**หาเหตุ หาผล

- **หลงคิด**ลังเลสงสัย

- **หลงคิด**พยายามเพ่ง หลงคิดพยายามจะให้รู้ หลงคิดพยายามให้เห็นจิตหรือเห็นความคิดอยู่ภายใน

- **หลงคิด**พยายามปล่อยวาง (เท่ากับหลงคิดว่าตัวเองยึดถือ) หรือหลงคิดพยายามให้สักแต่ว่ารู้ หรือพยายามให้รู้ ซื่อ ซื่อ หรือพยายามที่จะรู้อยู่เฉยๆ

- **หลงคิด**หวัง คิดปรารถนา คิดอยากให้ถึง คิดอยากให้ได้ คิดอยากให้เป็น คิดว่ามีตัวเราจะเป็นผู้ถึง ผู้ได้ ผู้เป็น

- **หลงคิด**พยายามทำความเข้าใจ

- **หลงคิด**หมกมุ่น หรือครุ่นคิดแต่เรื่องฝึกจิต

- **หลงคิด** นึก ตรึก ตรอง วิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัยในธรรม

- **หลงคิด**เหม่อ เผลอ เพลิน หลงคิดปรุงแต่ง หรือเข้าไปในความคิดโดยไม่รู้สึกตัว

- **หลงคิด**ว่ารู้คิด หรือคิดอะไรก็รู้หมด แต่มันไหลไปกับรู้คือ ตามใจกิเลส

- **หลงคิด**ว่าเป็นผู้รู้ แต่ความจริงเป็นผู้คิด เช่น หลงคิด

พยายามตามดูรู้เห็นจิตพร้อมกับคิดปรุงแต่ง วิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัยไปด้วย ซึ่งทั้งคิดพยายามตามดูรู้เห็นจิตก็หลงคิด ส่วนที่คิดวิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัยไปด้วยก็หลงคิด

– **หลงคิด**ว่ารู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน แต่ความจริงไม่รู้สึกตัว เพราะไม่เห็นคิด หรือไม่ได้ปล่อยวางความคิดดังกล่าว เป็นเพราะไม่เห็นคิด ไม่เห็นว่าตัวเองกำลังหลงคิด หรือรู้ว่าคิดแล้วก็ยังตามใจตัวเองปล่อยให้ไหลไปกับความคิด แต่บางท่านเมื่อทราบดังนี้แล้ว จะหลงผิดไปอีกแบบหนึ่งคือ หลงคิดพยายามไม่ให้คิด

กรณี "สติ" ขาด หลงคิด หรือปรุงแต่งจิตเป็นผู้เริ่มต้นแสดงอาการก่อนที่จิตจะแสดงอาการ เช่น เริ่มต้น คิด นึก ตรึก ตรอง วิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัย จ้อง เพ่ง ตั้งใจ ใจตั้ง เน้น พยายามผลักไส พยายามจะดูจิต พยายามให้เห็นจิต พยายามทำความเข้าใจ พยายามค้นหา พยายามปล่อยวาง เตรียมพร้อมที่จะรู้กายรู้จิต หรือยังไม่ปรากฏอาการหลงคิด หรือหลงปรุงแต่งจิตอย่างใด ๆ แต่เริ่มต้นมีสติจะคอยรู้เท่าทันไว้ก่อน หรือแม้แต่เริ่มต้นพยายามจะเข้าไปแยกแยะว่าอะไรเป็นหลงคิด อะไร

เป็นหลงปรุงแต่งจิต อะไรเป็นขันธ์ ๕ ก็ล้วนเป็นการ**หลงคิด หรือหลงปรุงแต่งจิต หรือหลงส่งจิตออกนอก**เช่นเดียวกัน ครั้นพอยิ่งชี้ให้เห็นขณะจิตที่หลงคิดปรุงแต่ง ก็กลับยิ่งไปหาจิตที่หลงคิด หรือหลงปรุงแต่งจิตนั้น ก็ยิ่งทำให้หลงคิด หรือหลงปรุงแต่งจิตไปกันใหญ่ **กรณีความหลงอย่างละเอียดจึงต้องหลุดพ้นด้วย "สติ และปัญญา"** คือ เห็นว่าถ้า **"สติ"** ไม่ขาดไปหลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอก จะไม่เกิดตัณหาอุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น หรือหลงยึดถือมั่นในสิ่งใดไว้ได้ เพราะ**จิตเดิมแท้เป็นธาตุว่างเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาล ที่ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่มีขอบเขต จึงไม่มีอะไรขังอยู่ในจิตเดิมแท้ได้**

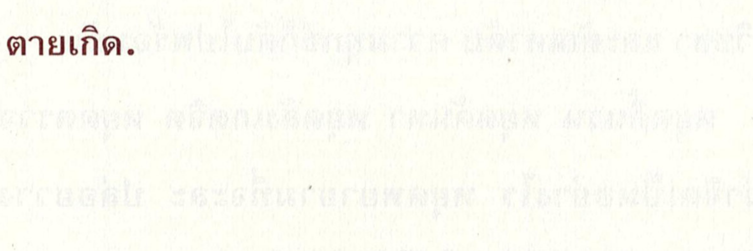
ถ้าตราบใดหลงคิดว่ามีตัวตน มีตัวเรา มีของของเรา ก็จะรู้สึกว่ามีตัวตน มีตัวเรา มีของของเราจริง ๆ จึงหลงมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสียกับสิ่งต่าง ๆ มีการพยายามกระทำอะไรเพื่อจะให้ได้ ให้ถึง ให้เป็นอะไร มีการค้นหา ตรวจสอบจิต หรือไปสังเกตจิต จึงยังมีความอยาก มีตัณหา **เมื่อยังไม่หยุดอยากซึ่งเป็นตัณหาอันเป็นทางตรงข้ามพระนิพพาน ก็ยังไม่พ้น**

ทุกข์ ถ้าสิ้นความหลงคิดว่ามีตัวตน มีตัวเรา หรือมีของของเรา ก็จะสิ้นความหลงว่ามีตัวตน มีตัวเรา หรือมีของของเราทันที (อวิชชาดับ) และจะสิ้นตัณหา คือ ความดิ้นรนทะยานอยาก โดยไม่ต้องไปหากรรมวิธีใด ๆ ที่จะมาทำลายความมีตัวตน ความเป็นตัวเรา ความเป็นของเรา **เมื่ออวิชชา และตัณหาดับ ความทุกข์ก็ดับไปพร้อมกัน**

หยุดดิ้นรน หยุดค้นหา หยุดสังเกตจิต หยุดตรวจสอบว่าจิตเป็นอย่างไร หยุดพยายามที่จะละ ปล่อยวาง หยุดพยายามที่จะให้ถึง ให้ได้ ให้เป็นพระนิพพานเสีย เพราะมันแสดงว่ายังมีตัณหา ยังมีตัวตน มีตัวเรา หรือมีของของเราอยู่

เพียรปฏิบัติก็ทำแล้ว ดิ้นรนค้นหาก็ทำมามากแล้ว พยายามดูรู้เห็นจิต และพยายามละปล่อยวาง ก็ทำมาหมดทุกอย่างแล้ว เหลืออีกอย่างหนึ่งที่ยังไม่ได้ทำ อะไรรู้ไหม ... **"หยุด"** หยุดดิ้นรนแสวงหานี่แหละที่ยังไม่ได้ทำ **ตราบใดที่ยังไม่หยุดก็เท่ากับยังมี "ตัณหา"** ถ้ามีตัณหาก็ยังไม่พ้นทุกข์ เพราะตัณหาเป็นสมุทัย คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ถ้า "หยุด" ก็หมดตัณหา เมื่อสิ้นตัณหา ก็พ้นจากทุกข์ หรือสิ้นโลก (สิ้นความทุกข์อย่างชาวโลกทั่วไป) **เมื่อสิ้นโลกก็เป็นธรรมหรือเป็นปัจจุบันธรรมโดยอัตโนมัติ กระบวนการเกิดทุกข์และเกิดภพชาติในวงจรปฏิจจสมุปบาทจะหักสะบั้นลง ความทุกข์ดับสนิท และจบสิ้นการเวียนว่ายตายเกิด.**



ทำมาหมดทุกอย่างแล้ว

จนจะหมดลม หมดแรง หมดกำลัง

แต่ก็ยังไม่พบพระนิพพาน

เหลืออยู่อย่างเดียวที่ยังไม่ได้ทำ

คือ "หยุด"

ถ้าหยุดก็ "จบ"

หลายคนแสวงหาหนทางไม่มีสิ้นสุด

แต่บางคนสิ้นสุดเพราะหยุดแสวงหา

"จบที่ใจ"

จบที่ใจ

ธรรมดาปุถุชนก็ต้อง**หลงคิดปรุงแต่ง**หรือ**หลงส่งจิตออกนอก**ไปพอใจ ไม่พอใจ หรือเพลินใจไปกับสิ่งใด ๆ เสียก่อน เมื่อใดรู้ว่าตัวเองยังเป็นคนหลงไปดังกล่าว ก็ไม่ต้องเสียใจ เพราะ**เมื่อใดรู้ว่าตัวเองเป็นคนหลงนั่นแหละจะทำให้สิ้นหลง** ทุกขณะที่รู้ว่าหลงคิดปรุงแต่งหรือหลงส่งจิตออกนอก ก็เพียงแค่ให้มีสติรู้เท่าทันทุกครั้ง ไม่ต้องเครียดหรือหงุดหงิดไป ให้อภัยตนเองอยู่เสมอ ๆ และไม่ต้องโทษว่าคนอื่นมาทำให้เราเป็นทุกข์ **ให้มี "สติ" รู้เท่าทันทุกขณะที่หลงคิดหรือหลงส่งจิตออกนอกเรื่อยไปโดยไม่ย่อท้อ สักวันหนึ่งก็จะสิ้นหลง** ดังที่ชาติหนึ่งพระพุทธองค์เกิดเป็นพระมหาชนก เมื่อเรือล่มแล้วก็ยังว่ายน้ำอยู่กลางมหาสมุทร โดยไม่ละความเพียร แม้ไม่เห็นฝั่ง ซึ่งเปรียบเหมือนการปฏิบัติธรรม ถึงแม้ไม่เห็นฝั่งพระนิพพาน ก็ให้**เพียรมี "สติ"** รู้เท่าทันทุกครั้งที่หลง **(สติขาด)** ถ้าไม่ท้อแท้เสียก่อน สักวันหนึ่งย่อมพบพระนิพพาน **พระนิพพานไม่ได้อยู่ไกลเกินเอื้อมที่จะไขว่คว้า แต่อยู่ที่ใจของตนเอง** หลวงปู่ทา จารุธัมโม ได้ให้ปริศนาธรรมไว้ว่า **"พระนิพพานอยู่ฟากน้ำฝั่งโน้น... พร้อมกับท่านชี้นิ้วยื่นออกไปข้างหน้าราวกับว่า**

ไกลลิบ ๆ แล้ววกนิ้วกลับมาชี้ที่ใต้ตาหรือริมตาของหลวงปู่เอง พร้อมกับยิ้มแล้วพูดว่า ริมตา” ซึ่งหลวงปู่คงจะบอกว่า **พระนิพพานอยู่ใต้ตา หาเท่าไหร่ก็ไม่เห็น หยุดหาจึงจะเห็น ขณะจิตใดที่สิ้นหลงคิดปรุงแต่ง ดิ้นรน ค้นหา พยายามอย่างใด ๆ หรือสิ้นหลงส่งจิตออกนอกไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดทั้งภายในและภายนอกร่างกาย หรือสิ้นหลงปรุงแต่งเอาตัวเราไปรู้ แล้ว “ธาตุรู้”** หรือ **“ธรรมธาตุ”** หรือ **“นิพพานธาตุ”** ซึ่งเป็นความว่างเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาล ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่มีขอบเขต ไม่มีอาการเกิดดับ หรือเปลี่ยนแปลง ก็เปิดเผยขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติทันที เปรียบเหมือนกับความมืดหายไป ความสว่างก็ปรากฏขึ้นมาทันที

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทุกพระองค์พบพระนิพพานที่ใจของพระองค์เอง หรือจบสิ้นการแสวงหาพระนิพพานที่ใจของพระองค์เอง ไม่ได้ไปพบพระนิพพานในที่อื่นใด ดังที่ว่า **“พบใจ พบธรรม ถึงใจ ถึงพระนิพพาน”** ซึ่งจะ**พบพระนิพพานได้ในขณะจิตที่หยุดการปรุงแต่ง ไม่หลงไปเป็นสังขาร ไม่ติดสังขาร หรือปล่อยวางสังขารหมดสิ้น** ไม่ไปจบที่คนอื่น ไม่ไปจบที่สิ่งอื่น ไม่ไปจบที่อาการทางกายหรืออาการทางใจ แต่ **“จบที่ใจ”** ของพระองค์หรือองค์ท่านเอง คือ ไม่มีความต้องการให้คนใด สิ่งใด ร่างกาย

หรือจิตใจต้องดี หรือต้องเป็นไปอย่างไรตามใจอยากถึงจะพอใจ หรือ**ไม่พยายามให้ใจหยุดคิดหรือหยุดปรุงแต่ง ไม่เอาใจไปยุ่งวุ่นวายเกาะเกี่ยวพัวพันสิ่งใด ปล่อยวาง ไม่ยึดถือ ไม่สนใจ ไม่ให้ค่า ไม่ให้ความสำคัญ ไม่เข้าไปพอใจหรือไม่พอใจ ยินดีหรือยินร้าย อยากหรือไม่อยากอย่างใด ๆ แม้อยากที่จะหยุดคิดหรือหยุดปรุงแต่งก็ไม่มี** เพราะเห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้เป็นสังขาร หรือเป็นสิ่งปรุงแต่งทั้งนั้น ซึ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อาจยึดถือได้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เราเป็นสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันจึงไม่อยู่ในบังคับของเรา จึง**ปล่อยวางสังขารทั้งหมด ซึ่งรวมทั้งขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือปล่อยวางร่างกายและจิตใจ ทุกคิด ทุกอาการ ปล่อยวางทั้งทุกข์ ปล่อยวางทั้งสุข โดยไม่มีความคิดหรือความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ในขันธ์ ๕ หรือมีขันธ์ ๕ อยู่ในตัวเรา หรือไม่ยึดขันธ์ ๕ เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา เมื่อปล่อยวางสังขารหมด ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก "นิจฉาโตปะรินิพพุโต" เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ พระนิพพานก็เปิดเผยขึ้นมาเองทันที**

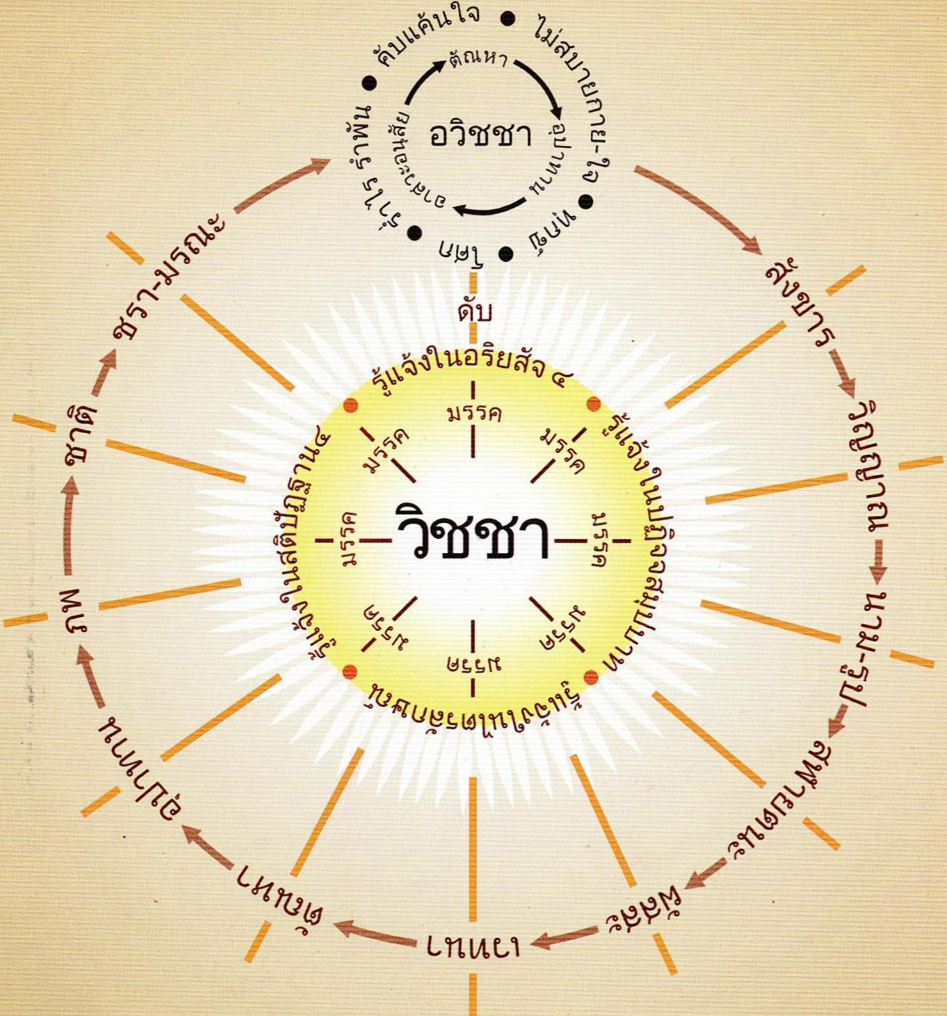
เราปฏิบัติธรรมมาทั้งหมดก็เพื่อมาถึงจุดนี้ เป็นการดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ และเป็นการอำลาโลกทั้งสาม โลกมนุษย์

โลกสวรรค์ โลกนรก เป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีตัวเราผู้บริสุทธิ์เหลืออีก ทั้งกิเลสและตัวเราไม่มีเหลือ เป็นผู้ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.



พิมพ์ที่ : หจก.น้ำกังการพิมพ์
๗๔ ซอย ๑๖ ถนนสาธุประดิษฐ์ แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๒๐
โทร. ๐-๒๒๑๑-๑๙๙๘, ๐-๒๒๑๑-๙๖๖๔ โทรสาร ๐-๒๒๑๒-๖๒๓๗
e-mail : namkangltd@yahoo.com

ปฏิจจสมุปบาท



เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด

เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ

คนทั้งหลายชอบพูดว่ารู้ ๆ ๆ ๆ...
คิดอะไรก็รู้ มีอารมณ์อะไรก็รู้
มีอาการอะไรก็รู้ รู้ไปหมด
(ไหลไปกับสิ่งที่ถูกรู้) แท้ที่จริง
รู้นี้เป็นจิตปรุงแต่งว่าตัวเราเป็น
ผู้รู้ รู้แล้วก็ปรุงแต่งต่อ ขณะจิตใด
สิ้นหลงปรุงแต่ง พระนิพพาน หรือ
สุญญตา (ความว่าง) ก็เปิดเผยขึ้น
มาเองทันที

ปฏิบัติธรรม เล่ม ๓